

Setitik
Cahaya
di Balik Kabut 13

Kumpulan

Tulisan

Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Setitik Cahaya di Balik Kabut 13

Kumpulan Tulisan Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Diterbitkan oleh:

Issara.

Jl. Kelapa Kopyor Raya CE2/ 10
Jakarta Utara - 14240

Cetakan I, Oktober 2016

Editor : Hendry Filcozwei Jan

Desain & Tata Letak : Aditya W.

Kepada teman-teman yang sudah membaca buku ini atau buku-buku sebelumnya saya mohon untuk sudi memberikan komentar atau pendapat secara bebas, bisa melalui email ke rswidya@yahoo.com, atau melalui message ke r surya widya (di fb), atau tulis surat ke alamat saya. Terima kasih.

PENGANTAR

Buku ini adalah buku ke 13, masih tetap merupakan buku kecil, sama dengan buku-buku sebelumnya. Berhasil menerbitkan buku ke 13 untuk saya merupakan kebanggaan tersendiri, yang tidak bisa dibeli dengan uang. Untuk kesekian kalinya saya mengucapkan terima kasih kepada *facebook*, kepada teman saya Hendry Filcozwei Jan yang telah begitu rajin mengoreksi, terima kasih kepada anak bungsu saya Aditya yang telah meng-*edit* dan *lay-out*, terima kasih kepada ibu Rossana yang telah mencetak dan menjilid, terima kasih kepada teman-teman sekalian yang telah mengirimkan dana penerbitan buku ini.

Saya tidak tahu sampai jilid keberapa buku ini bisa terbit, dan saya yakin teman-teman semua juga tidak tahu. Selamat membaca, jangan marah kalau ada tulisan saya yang tidak berkenan di hati anda, mohon maaf kalau ada yang tersinggung. Sehabis membaca buku kecil ini, semoga wawasan anda semakin luas, hati anda semakin lapang, langkah anda semakin ringan, senyum anda semakin tulus, pikiran anda semakin mantap, semangat anda semakin menggelora dan batin anda semakin bahagia. Semoga.

Jakarta, Oktober 2016
Salam dari penulis,
R. Surya Widya

Daftar isi

	hal.		hal.
1. Kebenaran	7	36. Bayar hutang	33
2. Hemorrhoid	7	37. Bau badan	34
3. Gentayangan karena “Tidak Diterima”	8	38. Keputusan yang salah?	35
4. Susah Dijawab	9	39. Dari bisa menjadi tidak bisa	36
5. Semuanya Penting	10	40. Tidak bisa menjadi bisa	36
6. Masih Sehat	11	41. Membersihkan kaca dan pikiran	37
7. Apa Kata Orang?	11	42. Andaikan	38
8. Cara Sederhana Menghemat Listrik	12	43. Makhluk peta	39
9. Kalah Perbawa	12	44. Mengambil keputusan	39
10. Efek Domino Impotensi	13	45. Wanita	40
11. Bertanya Sambil Terseguk	14	46. Hidup	41
12. Berubah	15	47. Orang baik, bukan orang pintar	42
13. Dua Kali Pindah Agama	15	48. Aktif terus di usia tua	42
14. Tidak Boleh	16	49. Sesudah mati ...	43
15. Cedera Otak	17	50. Memang berbeda	44
16. Tanggapan terhadap Buku Setitik Cahaya di Balik Kabut 11	17	51. Menara Gading	44
17. Mencari Surga Dunia	19	52. Mati	45
18. CLBK	19	53. Ban dan Rem	45
19. Calo Gigi	20	54. <i>Internet game</i>	46
20. Libido	21	55. Belajar memberi	47
21. Palsu Lagi, Palsu Lagi	22	56. Trotoar ...	48
22. Konsensus Bersama	22	57. <i>Zebra cross</i>	48
23. Kalau Saja ...	24	58. Salah bentuk	48
24. Kiai Dangu	24	59. Menolak tamu yang kedua	49
25. Arhytmia Cordis	25	60. Tidak mau disalip	50
26. Kulo Nuwun	26	61. Menolak tamu pertama	51
27. Kompetitor	27	62. <i>Over protected wife</i>	52
28. Tidak Happy ...	27	63. Timbangan	52
29. Kehilangan Semangat	28	64. <i>Dhammadworker</i>	53
30. Ambisi	29	65. <i>Going too far</i>	53
31. Tidak mungkin menolak tamu yang ketiga	30	66. Cara yang benar untuk mencapai tujuan	54
32. Akibat suami bunuh diri	31	67. Tidung	55
33. Hubungan yang unik	31	68. Sikap	56
34. Ikuti Dia	32	69. Salah siapa?	56
35. Tinggalkan dia	33	70. Penyakit menular lewat hubungan seks	57
		71. Plastik	58

	hal.		hal.
72. Lima jari	58	111. Kerja Sama	95
73. Telat kawin	60	112. Kawin – Ada-Ada Saja	95
74. Hujan duit	61	113. Tembok Dendam	96
75. Antara berusaha sendiri dan bekerja sebagai karyawan	62	114. Kanan atau Kiri	96
76. Menyeberangkan Roh?	62	115. <i>Worst Day Ever?</i>	97
77. Donatur Tetap	63	116. Hari Terburuk dalam Hidupmu?	98
78. Yang Sulit	64	117. Kenikmatan Indria	99
79. Kurang...	64	118. Apakah Tidak Terlalu Mahal?	100
80. Takut	65	119. Pengelepasan Bertahap	100
81. Ketika ... Tiba Akhir Hidup	66	120. Numpang <i>Dinner</i>	101
82. San Kau (Tiga Tinggi)	66	121. <i>May You Be Happy</i> . Apa Bisa?	102
83. Masa	67	122. Seleksi untuk Pimpinan Perusahaan	102
84. Ulah Calo Gigi	68	123. Kesetaraan Gender	104
85. Budi Seorang Ibu	68	124. Persaingan	104
86. Petunjuk Praktis Latihan	69	125. Harmonika	105
87. Wai Tan Kung	74	126. Hati	106
88. Yang Paling Penting?	80	127. Katak	106
89. Pusing karena Uang	80	128. Mana yang Diperlukan?	107
90. Usia Tua	81	129. Hubungan Dua Insan	108
91. Kota Paling Aman	82	130. Mau Panjang Umur?	108
92. Kirim Surat ke Surga	82	131. Tampan, Mapan, Sopan	109
93. Ditinggal Ibu	83	132. Alam Apaya	110
94. Kalau Bisa...	83	133. Brahmayihara untuk Anak	111
95. Lebih Suka...	84	134. Takut Mati	112
96. Lampu Merah	85	135. Aturan untuk Manusia yang Beradab	112
97. Belajar Menerima Kekalahan	85	136. Mana yang Paling Berat Akibatnya?	113
98. Kerugian Main <i>Game</i>	86	137. Koma dan Titik	114
99. Hati-Hati	86	138. Cari Paranormal	115
100. Tidak Bisa...	87	139. Lebih Enak Didengar	115
101. Masih Untung...	87	140. Etika Berkunjung	116
102. Kesadaran yang Berubah	88	141. Saking Benci Sampai Muntah	117
103. Sayang Cucu	89	142. Nasib Laki-Laki	118
104. Dua Alasan Mau Dimadu dengan Sukarela	89	Komentar tentang buku Setitik Cahaya Dibalik Kabut 13	118
105. Kacamata Hitam	90		
106. Semut dan Kesemutan	91		
107. Calon Makhhluk Neraka	92		
108. Jangan Jadi Truk Sampah	93		
109. Otot dan Lemak	93		
110. Judul Buku Harian	94		



Janganlah bergaul dekat dengan orang yang dicintai,
dan janganlah bergaul dengan orang yang dibenci,
karena adalah penderitaan untuk berpisah dengan
orang yang dicintai dan
adalah penderitaan untuk berkumpul dengan
orang yang dibenci.

(Dh.210)



1. Kebenaran

Sesungguhnya kebenaran sangat gamblang terlihat disekitar kita, namun cara memandangnya tergantung dari kacamata yang digunakan. Apabila menggunakan kacamata warna coklat, maka semuanya akan terlihat coklat, hehehe... Janganlah menggunakan kacamata apapun, maka apapun yang terlihat akan menjadi alami.

Pandangan bahwa dunia adalah datar seperti meja adalah salah, namun pernah dianggap sebagai kebenaran. Sehingga ketika di zaman dulu ada yang berpendapat lain dianggap berdosa besar dan harus dikucilkan sampai mati! (Galileo)

Pandangan bahwa dunia ini adalah kekal juga salah, karena kenyataannya segala hal selalu berubah, tidak ada yang kekal dan abadi. Yang menganggap dunia dan alam semesta ini kekal adalah orang yang sangat goblok bin tolol. Seperti katak didalam tempurung.

Pandangan bahwa semua orang adalah jahat juga salah, begitu pula pandangan bahwa semua orang itu adalah baik. Di dunia ini ada orang yang baik, dan ada pula orang yang jahat.

Pandangan bahwa setelah tamat sekolah tinggi dan menjadi sarjana pasti akan hidup sejahtera juga salah, karena ternyata banyak sarjana yang nganggur dan hidup melarat. Wkwkwk... Ternyata masih ada hoki yang ikut menentukan nasib seseorang.

Pandangan bahwa uang dapat membeli segalanya juga salah, karena ternyata ada yang tidak bisa dibeli dengan uang, misalnya nyawa, kesehatan, dan kebahagiaan.

Adalah kewajiban orangtua untuk mengenalkan dunia ini kepada anak-anaknya, dan hal yang sangat penting ini tidak boleh diserahkan kepada *babysitter*. Hehehe...

2. Hemorrhoid

Hemorrhoid termasuk penyakit yang diwariskan oleh orangtua, akan tetapi si pasien berhak berusaha untuk sembuh.

Ada yang di luar dan ada yang di dalam, dua-duanya membuat sangat menderita. Duduk susah, jalan sakit, pokoknya sangat tidak enak.

Ada banyak cara yang telah ditawarkan, ada cara timur dan ada cara barat.

Ada yang dijahit, ada yang dibakar, dan ada juga yang disumpel, hahaha...

Ada yang baru lecet, dan ada yang sudah robek.

Ada yang bengkak dan ada yang tidak begitu bengkak.

Ada yang tidak bisa didorong masuk sesudah bab, dan ada yang masih mudah didorong masuk kembali.

Tidak semua terapi dapat menyembuhkan hemorrhoid secara tuntas. Salah satu cara yang efektif adalah dengan minum kombucha secara teratur. Yang ini tidak usah disuntik atau dijahit. Sesudah minum kombucha sejak 13 tahun yang lalu, hemorroid saya relatif sembuh, meskipun belum total, dan tidak pernah mengeluarkan darah lagi. Mungkin kombucha memperkuat jaringan vena, membuat dindingnya lebih elastik dan tahan sobek.

Sebagai upaya pencegahan dianjurkan untuk makan makanan yang kaya dengan serat, banyak minum air, jangan terlalu banyak duduk, kalau BAB jangan bawa koran/majalah/buku, dan kalau sudah lelah istirahat yang cukup.

Paling enak kalau tidak ada penyakit sama sekali. Apa bisa?

3. Gontayangan karena "Tidak Diterima"

Setelah meninggal beberapa saat yang lalu, menurut orang yang "bisa" melihat, seorang wanita *ngintil* di belakang kakaknya yang perempuan. Menurut orang itu di alam sana ia "tidak diterima" dimana-mana. Kasihan, doa orang yang masih hidup rupanya tidak membuatnya *happy*.

Sesuai dengan agama yang dianutnya, seharusnya ia sedang "menunggu" di alam tertentu, menanti hari kiamat, hari kebangkitan,

atau hari pengadilan.

Menurut konsep Buddhis, setelah meninggal dunia maka manusia segera terlahir di alam neraka, di alam binatang, di alam *peta*, di alam *asura*, di alam manusia atau di alam dewa/brahma. (Yang telah mencapai tingkat *arahat* tidak akan dilahirkan lagi)

Apabila terlahir di alam dewa/brahma, ia tidak mungkin ia gentayangan di bumi, karena kehidupan di alam dewa (surga) sangatlah menyenangkan.

Apabila terlahir di alam manusia, ia tidak mungkin gentayangan di bumi, karena seharusnya ia sedang menjadi janin dalam rahim seorang ibu, bersiap-siap untuk dilahirkan.

Apabila terlahir di alam *asura*, ia tidak akan *ngintil* di belakang kakaknya yang perempuan, karena seharusnya ia sedang bertarung memperebutkan daerah kekuasaannya.

Apabila terlahir di alam neraka, ia tidak mungkin gentayangan di bumi, karena ia sedang sedang terkurung dan tersiksa, amatlah menderita.

Apabila terlahir di alam binatang, ia tidak mungkin gentayangan di bumi, karena seharusnya ia masih menjadi telur yang bersiap-siap untuk menetas, atau menjadi ulat yang bersiap-siap untuk bermetamorfosis atau dalam rahim induknya.

Jadi yang paling mungkin ia sedang berada di alam *peta* atau alam setan. Yang terbaik adalah menyelenggarakan upacara *pattidana* (pelimpahan jasa) untuknya, dengan harapan agar ia turut ber-*mudita citta* dan terlahir kembali di alam-alam yang lebih luhur (tentu tergantung dari simpanan karma baiknya sendiri). Semoga.

Dalam agama Buddha, yang sudah mati masih menjadi "urusan" sanak keluarganya yang masih hidup.

4. Susah Dijawab

Apakah besok saya masih hidup?

Apakah besok lusa saya masih hidup?

Apakah minggu depan saya masih hidup?
Apakah bulan depan saya masih hidup?
Apakah tahun depan saya masih hidup?
Apakah 10 tahun lagi saya masih hidup?
Yang berani menjawab "masih hidup" adalah orang yang optimis.
Yang berani menjawab "belum tentu", atau "tidak tahu", mungkin lebih realistis.
Yang menjawab "sudah mati" adalah orang yang pesimis.
Anda termasuk yang mana?
Dan karena belum pasti, maka yang benar adalah bergegas untuk berbuat kebaikan, karena takut tidak keburu. Hehehe...

5. Semuanya Penting

Pukul 08.00 - pagi ada rapat dosen Program Studi Dharma Usada, karena penting saya harus menghadirinya. Lokasinya ada di Cakung, di kampus Nalanda. Setelah itu ada kuliah S-2 Dharma Acarya dengan topik psikologi pendidikan, yang ini juga penting, jadi tidak bisa saya lewatkan.

Pukul 12.00 ada 2 pasang pengantin di VJDJ yang harus saya kawinkan, karena tanpa upacara keagamaan, maka perkawinannya tidak sah; jadi yang ini juga harus saya kerjakan, yaitu menjadi pandita perkawinan.

Pukul 16.00 main tenis, yang ini juga penting untuk menjaga kebugaran, dan untuk pelampiasan emosi, karena boleh teriak sekeras-kerasnya tanpa ada yang boleh marah.

Malamnya pergi ke MKG untuk makan malam bersama keluarga, yang ini juga penting, sambil isi perut. Hehehe... Akhirnya masih ada yang penting, yaitu tidur yang nyenyak; supaya esok hari bisa bangun dengan segar dan bersemangat. Kalau masih muda, semua itu saya lalap dengan tanpa masalah, namun setelah beranjak tua, ceritanya menjadi lain. Wkwkwk...

Yang juga penting adalah bisa mengendarai mobil dengan hati-hati sambil *ngebut*, karena waktunya sangat mepet-mepet.

6. Masih Sehat

... kalau masih bisa berpikir jernih dan masih mampu mengingat peristiwa-peristiwa penting dalam hidup ini.

... kalau masih bisa berbicara dengan lancar dan mampu menyampaikan kehendak dengan jelas.

... kalau masih bisa melakukan segala sesuatu dengan baik dan bertujuan, termasuk berolahraga.

... kalau bisa minum dan makan dengan lancar dan mampu menikmatinya.

... kalau masih bisa bernapas tanpa hambatan tanpa diganggu oleh batuk yang tidak pernah putus.

... kalau masih bisa kentut, buang air besar, dan buang air kecil dengan lancar.

... kalau masih bisa tertawa terbahak-bahak melihat sesuatu yang lucu.

... kalau masih tahu nilai uang, berbahagia ketika memperoleh uang dan berbahagia ketika menggunakan uang untuk berbelanja.

... kalau masih bisa saling mencintai dan saling membahagiakan.

... masih ada lagi?

7. Apa Kata Orang?

Banyak orang tidak berani tampil beda karena khawatir komentar negatif dari orang lain, meskipun itu sudah sangat sesuai dengan dirinya.

Memang lebih aman mengikuti *trend* mode yang sedang berlaku, alias latah, meskipun belum tentu cocok dengan diri sendiri.

Yang namanya manusia mulutnya banyak, apa saja diberi komentar, atau suka *ngeritik*, atau suka mencela. Mana ada orang yang tidak dicela? Dipuji atau dicela adalah urusan dunia, pada umumnya celaan lebih sering daripada pujian, namun apabila orang sedang naik daun, mungkin lebih sering mendapat pujian daripada celaan.

Daripada memusingkan kata orang lain, lebih baik peduli kepada mana yang benar dan mana yang salah, mana yang baik dan mana yang tidak baik, mana yang harus didahulukan dan mana yang harus dibelakangkan.

Tidak perlu memaksakan diri melakukan hal-hal yang "tidak biasa", apabila sekedar ingin menghindari kata-kata orang lain yang negatif. Seringkali karena mempertimbangkan kata orang lain, kita melakukan pilihan yang salah atau keliru, sehingga merugikan diri sendiri.

8. Cara Sederhana Menghemat Listrik

1. AC disetel stabil pada 24-26 derajat celsius, tidak perlu ke 18 derajat, karena setiap diturunkan satu derajat memakan tambahan listrik 6%.
 2. Setelah menggunakan TV atau alat listrik lainnya, cabut saja colokannya, atau di *off*. Karena meskipun pada posisi *stand by*, masih tetap menggunakan listrik sekitar 80%-nya. Kalau ada petir lebih aman.
 3. *Charger* HP segera dicabut setelah selesai digunakan
Tentu masih ada yang harus tetap tersambung, seperti kulkas dan alat pendingin lainnya, memang tidak ada cara lain.
 4. Pakai lampu *led*.
- Silakan mencoba, kalau tidak mau juga tidak apa-apa.

9. Kalah Perbawa

Ketika baru kawin, sang istri adalah anak orang kaya, keluarganya banyak yang jadi konglomerat, sampai sekarang juga mewarisi harta yang banyaaak sekali.

Setelah itu sang suami bekerja, bekerja, dan bekerja, sehingga suatu saat berhasil mencapai kedudukan yang sangat tinggi di perusahaan dan telah berhasil mengumpulkan harta yang banyaaak

sekali; dan mungkin sudah lebih banyak daripada harta istrinya.

Karena ia adalah anak bungsu, dan istrinya adalah anak sulung, maka sampai kapanpun perbawa istrinya tetap lebih unggul. Ia tetap menjadi anggota DKI (dibawah ketiak istri), hehehe...

Siapapun yang dominan sebenarnya tidak masalah, selama berpijak kepada kebenaran dan kebijaksanaan, yang penting adalah tetap harmonis.

Seringkali orang menentukan sikapnya berdasarkan "suka dan tidak suka", nah ini yang repot. Mengadu perbawa di usia tua tidak usah dilakukan, karena hanya akan membuat ada pihak yang sakit hati.

Mengatur posisi, pasang kuda-kuda yang tangguh mungkin lebih baik. Perbawa tidak sama dengan gengsi lho.

10. Efek Domino Impotensi

Banyak pria yang mengalami atau menderita impotensi karena berbagai sebab, antara lain karena cedera pada tulang punggung, diabetes, *stroke*, *andropause*, dan lain sebagainya.

Apabila tidak berhasil diatasi, maka sang istri akan menjadi korban berikutnya, karena ia akan kehilangan *orgasme* yang pernah ia nikmati sebelumnya. Yang bisa menahan diri tidak ada masalah, yaitu dengan mencari kesibukan sehingga lupa dengan seks. Ada yang masturbasi dengan vibrator, ini juga tidak masalah. Ada yang berselingkuh dengan TTM, ada juga yang membayar pelacur pria. (Ini tergantung dari tebal atau tipisnya super-ego yang bersangkutan) Ada yang tergiur oleh suami orang yang ganteng dan necis, bisa-bisa sampai tergoda dan selanjutnya tahu sendiri.

Dalam cerita *Lady Chatterley's Lover*, sang suami membiarkan istrinya berselingkuh dengan tukang kebunnya sendiri. Akhirnya memang kebablasan, sang istri jatuh cinta dan pergi mencari sang kekasih, meninggalkan sang suami dalam kesepian.

Yang satu ini memang tabu untuk dibahas, malu-malu tapi mau banget. Hehehe...

Yang aneh dan lucu, seorang suami yang sudah lama impoten setiap malam masih merangsang *erotogenic zones* dari istrinya, sehingga membuat si istri tidak bisa tidur. Wkwkwk...

11. Bertanya Sambil Terseguk

Sudah sejak puluhan tahun yang lalu setelah melaksanakan Dhammadesana di vihara, kepada umat yang hadir dipersilakan mengajukan pertanyaan tentang topik yang baru dibahas atau topik lainnya. Pada umumnya dapat saya jawab.

Tadi malam ada dua orang ibu yang ketika mengajukan pertanyaan kepada saya, kata-katanya tertahan karena menangis terseguk, dan yang ini baru pertama kalinya untuk saya.

Ibu yang pertama mencemaskan suami dan anak-anaknya yang memilih keyakinan lain dari dirinya, dan ia tidak tahu bagaimana caranya untuk memberitahukan Dhamma yang indah kepada mereka. Ibu ini memang punya alasan untuk khawatir, terseguk karena *saking* cintanya kepada keluarga.

Ibu yang kedua mencemaskan anaknya yang menderita sindroma *Asperger*, bagaimana kalau sampai anak itu hidup tanpa tujuan yang jelas. Sesudah meninggal dunia mau terlahir ke alam yang mana? Terseguk karena *saking* cintanya kepada anak.

Setiap orang bebas memilih keyakinan atau kepercayaan yang mau dianutnya, memang sih lebih banyak orang memilih agama yang paling menjanjikan hari depan yang sangat menyenangkan, atau yang menjanjikan pengampunan terhadap segala dosa.

Tidak semua anak menderita sindroma *Asperger*, dan penyembuhannya memang sangat sulit, akan tetapi kalau penyakit ini merupakan buah karma buruk dari masa lalu, maka ia harus menunggu sampai lunas, sampai impas, baru bisa sembuh.

Memang mengajukan pertanyaan itu tidak mudah dan tidak sederhana, menjawabnya juga tidak bisa seenaknya.

12. Berubah

Pisau yang tajam lama-lama bisa menjadi tumpul kalau dipakai terus tanpa diasah.

Pisau yang tumpul lama-lama akan menjadi tajam kalau sering diasah.

Manusia juga sama, bisa berubah secara bermakna, apabila tidak diolah dengan baik.

Ada olahraga, dengan tujuan supaya raga menjadi sehat. Tentu ditunjang dengan gizi yang seimbang dan pola istirahat yang memadai.

Ada olah pikiran, dengan tujuan supaya pikiran menjadi sehat terkendali, dan juga harus ditunjang oleh lingkungan yang mendukung.

Yang pasti, semua orang akan menjadi tua, semuanya akan melemah dan berkurang fungsinya.

Karena itu harus tahu cara-cara untuk memperlambat proses degenerasi, karena kita tidak bisa menyetop proses degenerasi.

Sebagai contoh adalah gejala pikun. Ada yang yang cepat menjadi pikun, namun ada yang lebih tua baru menjadi pikun.

Pisau yang sering diasah akan tetap tajam dan akan tetap berguna di dapur untuk memotong sayuran dan lain-lain.

Otak yang sering digunakan juga akan tetap tajam dan akan tetap berguna untuk diri sendiri maupun untuk orang lain.

Percayalah, menjadi pikun itu tidak enak. Semuanya lupaaa. Wkwkwk...

13. Dua Kali Pindah Agama

Agama pertama yang ia anut adalah agama keluarga, atau agama orangtua. Tidak bisa memilih, mau tidak mau. Setelah menikah, agamanya ikut pindah, ikut suami, juga tidak bisa memilih.

Selama ia hidup, banyak sekali pertanyaan yang tidak bisa terjawab dengan memuaskan oleh kedua agama yang pernah dianutnya. Setelah sekian kali mendengar siaran agama tertentu di televisi, pertanyaan-pertanyaan yang selama itu belum terjawab mulai terkuak.

Beberapa tahun yang lalu ia pindah agama untuk yang kedua kali, namun kali ini dengan kehendaknya sendiri, sesuai dengan pilihannya sendiri. Memang sih banyak orang mengatakan bahwa semua agama sama baiknya, semuanya mengajarkan tentang kebaikan.

Agama yang baik adalah agama yang berhasil membuat penganutnya menjadi orang baik dan tidak bikin susah orang lain. Hampir semua agama menggunakan surga sebagai iming-iming dan neraka sebagai ancaman hukuman, ada yang mempan dan ada yang tidak mempan.

Di luar negeri masih ada pilihan lain, yaitu menjadi atheis atau agnostik.

14. Tidak Boléh

Semiskin apapun orangtuanya,
sejelek apapun orangtuanya,
sebodoh apapun orangtuanya,
segalak apapun orangtuanya,
sebrengsek apapun orangnya,
sejahat apapun orangtuanya,
anak tidak boleh menyesalinya, karena tanpa mereka ia tidak akan hadir di dunia ini. Tidak boleh putus asa, harus berjuang terus untuk menjadi manusia yang lebih baik daripada orangtuanya. Segala keterbatasan yang ada bukanlah alasan untuk menyerah.

Sekaya apapun orangtuanya,
secakep apapun orangtuanya,
setenar apapun orangtuanya,
sepandai apapun orangtuanya,
seramah apapun orangtuanya,
sebaik apapun orangtuanya,
semulia apapun orangtuanya,
anak tidak boleh merasa sombong, karena yang hebat bukanlah dirinya.

Boleh menggunakan segala fasilitas yang telah disediakan oleh orangtuanya sebagai modal awal untuk maju lebih jauh. Kalau lupa diri, dan terhanyut, terus hidup tiada arti, maka yang salah adalah dirinya sendiri.

15. Cedera Otak

Setelah mengalami kecelakaan, seorang pemuda mengalami cedera otak, *contusio cerebri*. Memang malang tidak dapat ditolak. Ia menderita kelumpuhan, otaknya tidak bisa lagi berfungsi dengan baik, setiap hari hanya teriak-teriak minta rokok, karena hanya itu yang dapat ia lakukan.

Dari seorang pemuda harapan keluarga ia berubah menjadi orang yang menjadi beban keluarga, dari orang yang memiliki penghasilan berubah menjadi orang yang menghabiskan tabungan. Oh nasib.

Otak adalah bagian tubuh yang sangat sangat penting, semua fungsi kejiwaan bisa berlangsung karena ada otak sebagai sarana fisiknya. Menjaga dan melindungi otak adalah hal yang sangat penting untuk dilakukan oleh setiap orang yang mengerti. Memang sudah ada tulang tengkorak yang keras, akan tetapi kalau kepala terbentur dengan benda yang lebih keras otak bisa mengalami cedera, dari ringan sampai yang berat. Jangan lupa untuk pakai helm kalau naik motor, demi keselamatan otak sendiri.

Yang aneh ada orang yang memilih olahraga, kepalanya menjadi bulan-bulanan untuk dipukuli. Wkwkwk...
Cedera kepala, oh nooo!

16. Tanggapan terhadap Buku Setitik Cahaya di Balik Kabut 11

Diberikan oleh teman saya dokter Wierianto Prasodjo, SpKJ. Teman

saya ini rajin sekali mengumpulkan angka kredit, sehingga pensiun dengan pangkat IV/E.

Pendahuluan:

1. Format buku amat indah dengan ukuran yang pantas sehingga enak kalau dibaca menjelang tidur.
2. Sampul depan amat indah dengan komposisi warna yang baik.
3. Huruf yang dipakai cukup jelas dan menarik.
4. Topik-topik yang dihidangkan amat luas, sehingga bagi pembaca yang belum atau kurang pengalaman dapat menimba ilmu sehingga analisa dalam kehidupan membaik.

Hal-hal yang mengagumkan :

1. Selama ini saya tidak menemukan topik yang kembar dan semuanya baru, meskipun sudah jilid ke-11, semuanya baru tidak ada yang diulang. Dengan demikian penulis buku ini banyak pengalamannya.
2. Dihidangkan secara sederhana sehingga banyak orang yang mampu membacanya dan memahaminya. Hal-hal yang bersifat spesialis seperti *supportive therapy* dan *reassurance* serta *defence mechanism*, *sublimasi* ditulis secara samar sehingga orang awam tidak melihat tetapi bagi pembaca yang psikiater cepat mengenali apa yang tersirat didalamnya.

Penyajian:

Seharusnya disajikan secara sistematis tahap demi tahap sehingga pembacanya dapat diajak untuk mengenali dirinya sendiri sekaligus memompakan semangat untuk berjuang mengikuti jalan utama beruas delapan.

Usul yang diberikan :

Sekali-kali tidak ada salahnya untuk membuat acara bedah buku dan diadakan tanya jawab agar persepsi pembaca dapat diperbaiki dan buku itu otomatis menyumbang kesehatan mental masyarakat perkotaan dan lain-lain.

(Catatan: silakan kalau mau dikasih komentar)

17. Mencari Surga Dunia

Seorang suami yang usianya sekitar 50-an mendadak sontak ingin menceraikan istrinya, ini namanya petir di siang bolong. Alasannya sederhana, ia ingin kawin dengan seorang penari cantik dari luar negeri yang mirip bidadari, yang selalu berada didalam khayalannya.

Semua teman telah mengingatkan dia bahwa artis itu hanya ingin duitnya, bukan orangnya; namun ia tetap keras kepala, dan bilang : "Yang penting saya 'kan *happy!*" Rupanya hidup sekian puluh tahun dengan istrinya itu dianggap neraka. Bangun pagi-pagi, tidur larut malam, kerja keras banting tulang sampai hampir mau copot!

Meskipun agamanya melarang perceraian ia tidak peduli, bercerai untuk kawin lagi. Lain-lain urusan nanti. Wkwkwk... Selama ini perkawinannya tidak ada masalah, ia dikenal sebagai suami rumahan, jarang keluyuran, tidak suka judi, tidak suka minum, jarang pulang malam, apalagi pulang pagi. Hehehe... Rupanya meskipun badan ada di rumah, pikirannya berkelana kemana-mana.

Dibandingkan dengan penari itu, sang istri pasti kalah cantik, karena terlalu sibuk mencari nafkah untuk keluarga. Tidak sempat pergi ke kapsalon untuk dandan atau belajar senam seks. Rupanya setiap istri harus berusaha agar terlihat lebih cantik daripada bidadari dari surga, pandai memuaskan suaminya luar dalam, supaya sang suami tidak melirik perempuan lain. Hahaha...

Bersoleklah untuk suami sendiri, jangan berdandan untuk suami orang lain.

18. CLBK

Cinta Lama Bersemi Kembali, apa tidak boleh? Hehehe...

Setelah kawin puluhan tahun dengan perempuan yang sekarang menjadi istrinya, kehadiran wanita yang dulu pernah dicinta membuat batinnya goyah. Wanita itu juga tidak malu-malu untuk *ngajak*

makan, minta diantar ke mal atau jalan-jalan, padahal ia sudah punya anak dengan pria lain, dan juga sadar bahwa yang ia ajak adalah laki-laki yang sudah beristri.

Cinta adalah perasaan yang sangat kompleks, seringkali tidak masuk akal. Yang pesek terlihat mancung, yang jelek terlihat cantik, dan seterusnya. Kalau masih remaja disebut cinta monyet, kalau sudah tua boleh disebut cinta gorila. Hahaha...

Yang pasti menderita stres berat adalah istrinya, karena ia sudah mencanangkan akan menceraikan sang istri dan menghabiskan hari tuanya bersama dengan sang kekasih lama. Yang bisa dilakukan oleh sang istri tidak banyak, karena perasaan cinta itu sangat subjektif dan penuh gejolak, tidak bisa dipaksa-paksa. Demi mempertahankan keutuhan keluarga, ia harus meningkatkan kualitas dirinya sendiri, tahan menghadapi gelombang setinggi apapun. Di negara hukum ini, perceraian harus diputuskan di pengadilan, semoga tanpa alasan yang kuat pak hakim tidak akan setuju untuk menceraikan pasangan yang tidak bermasalah.

Apakah memang ada pubertas yang kedua?

19. Calo Gigi

Semua orangtua yang anaknya kuliah di FKG pasti pernah dimintai uang oleh anaknya untuk membayar calo gigi. Itu namanya biaya ekstra. Calo-calo itu keluar masuk di fakultas kedokteran gigi untuk menawarkan orang-orang yang bersedia dijadikan kelinci percobaan kepada para mahasiswa FKG, termasuk pasien untuk ujian akhir. Yang konyol, pada saat terakhir para calo itu bisa saja "memindahkan" si pasien kepada mahasiswa lain yang berani bayar lebih mahal. Wkwkwk...

Memang tidak mungkin para mahasiswa FKG itu untuk mencari sendiri calon pasien yang bersedia dijadikan objek belajar, asal komitmen dipegang teguh sebetulnya tidak ada masalah.

Sebetulnya profesi percaloan ini sudah lama ada dimana-mana,

dari calo tiket nonton sepakbola, calo tiket nonton bioskop, calo tiket naik kereta api, calo tiket naik kapal terbang, dan seterusnya. Selama tidak diatur dengan baik, akan terbuka peluang untuk para calo tersebut mencari keuntungan finansial yang tidak sedikit. Istilah lainnya adalah tukang catut. Kalau calo PSK disebut mucikari atau germo.

Siapa yang berminat? Tidak perlu modal, yang penting punya relasi dan "berani".

20. Libido

Puluhan tahun lalu pernah koma hampir 30 hari, setelah kecelakaan lalu lintas. Terjadi perdarahan di otaknya di banyak tempat, sehingga ia mengalami kelumpuhan, serta kehilangan fungsi inteletnya. Sekarang ia masih hidup, dengan tubuh cacat serius, dan kehilangan kemampuannya sebagai manusia normal, tidak bisa jalan, dengan posisi tubuh tertekuk tidak karuan. Kerjanya hanya minta rokok, rokok, dan rokok.

Yang menjadi masalah libidonya masih normal, dorongan seksnya sama seperti laki-laki yang lain. Setelah diperiksa di laboratorium kadar testosteronnya di atas rata-rata. Yang terpikir oleh orangtuanya adalah supaya ia dikebiri, namun ditolak oleh dokter bedah di rumah sakit. Jalan lainnya bagaimana? Apakah dicarikan istri atau pelacur?

Mencarikan seorang istri untuk merawat dirinya mungkin usul yang bagus, karena kedua orangtuanya belum tentu bisa merawatnya terus-menerus. Apakah ada perempuan yang mau mengorbankan hidupnya untuk merawatnya? Jelas tubuhnya cacat, tidak mampu cari nafkah, tidak bisa apa-apa, ia hanya bisa ereksi plus ejakulasi. Banyak pria yang melemah libidonya karena berbagai alasan, namun laki-laki ini kelebihan libido! Tidak adil?

Sudah pindah ke agama yang menjanjikan mukjizat, namun tidak ada tanda-tanda kesembuhan sama sekali, bahkan semakin parah.

21. Palsu Lagi, Palsu Lagi

Semakin banyak yang dipalsukan, yang belum bisa dipalsukan adalah otak manusia, karena terlalu rumit dan terlalu canggih. Sisanya sudah lama dipalsukan, ada rambut palsu, ada bulu mata palsu, ada kumis palsu, ada gigi palsu, ada tangan palsu, ada kaki palsu, dan seterusnya.

Lukisan dipalsukan, tanda tangan lebih sering dipalsukan, juga uang, KTP, paspor, surat cerai, surat kawin, ijazah, dan dokumen lainnya. Ada kalanya yang palsu lebih indah daripada yang asli.

Yang berbahaya adalah buah dada palsu, pantat palsu yang terbuat dari silikon, karena bisa pecah dan tersebar ke dalam jaringan tubuh yang lainnya. Suntik silikon di wajah buntutnya bukan cantik, malah jadi seperti monster! Wkwkwk...

Tas tangan wanita yang *branded* dan mahal juga banyak dipalsukan, pulpen mahal juga, arloji mahal juga. Walaupun pakai yang palsu, seorang konglomerat bisa memakainya tanpa dicurigai orang lain. Hehehe...

Gelar palsu juga banyak, apalagi menjelang pilkada. Ditawarkan oleh sekolah tinggi abal-abal, yang penting bayar.

Yang lagi *ngetren* adalah beras palsu, kalau makanan palsu untuk pajangan sih tidak masalah. Berapa susahnyanya sih untuk bersikap jujur dan seadanya?

Kalau ketahuan orang yang 'kan malu sekali. Mungkin urat malunya sudah putus sejak berabad-abad yang lalu. Hehehe...

22. Konsensus Bersama

Pada tanggal 14 Desember 1978 telah dicapai konsensus bersama untuk mengadakan lokakarya bersama sebelum bulan Februari 1979 dengan *problem areas* tersebut dibawah ini :

1. Sebutan/istilah Tuhan Y.M.E.

- Adi Buddha
 - Tuhan Y.M.E.
2. Kitab Suci Agama Buddha:
- Kitab Suci Utama: Tripitaka
 - Kitab Suci pelengkap: a.l. Sanghyang Kamahayanikan, dan lain-lain.
3. Nama Nabi/Pendiri/Pembabar:
- Buddha Gotama
 - Buddha Sakyamuni
4. Kriteria agama:
- Tuhan Y.M.E.
 - Kitab Suci
 - Nabi
 - umat
5. Kriteria agama Buddha
- Tuhan Y.M.E.
 - *Triratana*
 - *Tilakhana*
 - Empat Kesunyataan Mulia
 - *Paticca Samuppada*
 - Karma
 - *Purnabhava*
 - *Nibbana / Nirwana*
 - *Bodhisatva*
6. Kriteria Agama Buddha di Indonesia :
- Agama Buddha dengan Kebudayaan/kepribadian Indonesia
7. Pelaksanaan SK 70-77
- Ditandatangani oleh : Herman S Endro, Dicky Dharmakusumah, RE Sasongko Praptomo SH, Yohan Viryanata, I Tjandrakasih, S Widyadharna, IS Susilo, Sasanaputra S, Oka Diputhera, dan Suparto Hs.
- (saya masih punya fotokopinya).

23. Kalau Saja ...

Kalau saja untuk hidup tidak perlu makan, maka tidak usah cari uang untuk membeli makanan.

Kalau saja untuk hidup tidak perlu minum, maka tidak usah cari uang untuk membeli minuman.

Kalau saja dalam hidup ini tidak pernah sakit, maka tidak usah punya uang untuk periksa dokter dan membeli obat-obatan.

Kalau saja dalam hidup ini tidak perlu tempat meneduh, maka tidak usah punya uang untuk sewa pondokan/tempat kost, atau beli rumah tinggal/apartemen.

Kalau saja model baju tidak pernah berganti, maka tidak perlu ada *fashion designer* dan *catwalk*.

Kalau saja semua manusia bisa terbang, maka tidak usah punya uang untuk beli motor atau mobil sebagai alat transportasi.

Kalau saja semua orang selalu berkata jujur, maka tidak usah curiga kepada siapapun.

Kalau saja semua suami selalu setia, maka semua istri tidak usah merasa cemburu sama sekali.

Kalau saja denda pelanggaran lalu lintas mencekik leher, maka tidak akan ada yang berani melanggar rambu-rambu lalu lintas.

Kalau saja semua suami selalu kuat dan tahan lama, maka viagra pasti tidak laku. Hehehe...

24. Kiai Dangu

Dalam pertempuran puncak antara Sri Rama dengan Rahwana ternyata jelmaan Batara Wisnu itu lama-lama jenuh dan bosan, karena setelah dibunuh oleh Sri Rama berkali-kali, Rahwana itu bangkit lagi dan bangkit lagi, tidak bisa mati.

Ada tiga hal yang membuat Rahwana tidak bisa mati, pertama ia yang telah mendapat anugerah dari Batara Syiwa untuk panjang umur, yang kedua ia memiliki ilmu Pancasona, dan ketiga ia memiliki

ilmu Rawarontek. Yang ini sesungguhnya sudah melawan hukum alam.

Mati memang tidak bisa, tetapi ia bisa dibikin supaya menderita. Maka itulah tugas dari Kiai Dangu, senjata aneh dari Sri Rama, tugasnya hanya menyiksa Rahwana, bukan membunuhnya. Kiai Dangu ukurannya kecil, ujungnya tajam seperti mata bor yang berputar, terbang mengejar lawan dengan musik gendang. (Siapa yang mukul gendangnya?)

Memang akhirnya Rahwana kapok, setelah seluruh tubuhnya dibor oleh Kiai Dangu, seperti dihukum picis. Wkwkwk...

Mencari tempat sembunyi tidak bisa, Kiai Dangu terus mengejanya. Akhirnya Rahwana *sesambat* minta mati karena tidak tahan menderita! Hehehe...

Memang dalam ceritanya Rahwana tidak mati, namun terkubur dalam tanah dengan kepala masih diatas tanah dan dari 7 lubang di kepalanya terus-menerus mengeluarkan gelembung bibit kejahatan. Gelembung bibit kejahatan ini jumlahnya mungkin sudah triliunan dan terbang kemana-mana, membuat orang yang baik menjadi jahat, pasti paling banyak ke Indonesia, dan sekarang sudah merambah ke FIFA. Hehehe...

25. Arhythmia Cordis

Teman saya kemarin bertanya apakah ia perlu pasang *pace maker*, karena jantungnya pernah berhenti selama 3 detik. Kalau berhenti untuk seterusnya bagaimana?

Pace maker adalah alat pacu jantung, yang menggunakan tenaga baterai, dan ditanam dekat jantung. Alat ini sudah lama digunakan oleh mereka yang denyut jantungnya sudah acak-acakan atau tidak teratur.

Dulu ada teman saya, seorang psikiater, setiap 8 kali denyut jantungnya berhenti sebentar (untuk istirahat?). Oleh dokter spesialis jantungnya ia dianjurkan untuk berolahraga, waktu itu ia memilih main tenis lapangan. Setelah berolahraga, setiap 12 kali denyut baru berhenti sebentar.

Akhirnya ia mati juga, bukan karena berolahraga, namun karena terlalu lelah, jantungnya tidak kuat lagi.

Teman saya yang mau pasang *pacemaker* ini badannya terlalu gemuk, karena kerjanya jualan alat kelengkapan komputer dan duduuk sepanjang hari. Banyak makan dan kurang bergerak. Salah siapa? Badan yang terlalu gemuk berarti kelebihan lemak, mungkin saja kadar ldl kolesterolnya sudah jauh melampaui ambang batas normal, sehingga bisa menyebabkan penyumbatan disana-sini.

Beberapa hari sebelum beliau meninggal dunia, saya pernah bertanya kepada teman saya alm Dokter Andang M Yusuf SpJ (K): "Sudah lama denyut jantung saya tidak teratur, namun tidak ada keluhan apa-apa, *what to do?*", jawabnya sederhana : "Itukan *arhythmia* yang nomal, tidak patologis, biarkan saja, tidak usah dipusingkan." Hahaha...

26. Kulo Nuwun

Artinya "saya permisi".

Ada yang bilang ini anak dari feodalisme, ada bilang cucu dari birokrasi. Biasanya anak, bawahan, anak buah "*kulo nuwun*" kepada orangtua, atasan atau bosnya, apabila ingin melakukan apa saja. Yang rutin saja harus *kulo nuwun*, apalagi yang tidak biasa.

Seringkali *kulo nuwun* dilakukan sangat terlambat, yaitu sesudah hampir jadi, semuanya sudah pasti, baru datang untuk *kulo nuwun*. Yang ini namanya sandiwara, sekedar proforma saja, supaya tidak disalahkan. Bukan maksud *kulo nuwun* yang sesungguhnya.

Mau dibilang sebagai bagian dari etika juga boleh, meskipun kalau tidak dilakukan belum tentu pasti melanggar moral.

Menghormati yang lebih tua adalah perbuatan jasa yang harus dilakukan oleh yang lebih muda, dan jangan karena terpaksa. Memang sih ada orangtua yang tidak layak untuk dihormati, oleh karena tidak bermoral. Wkwkwk...

Banyak orangmuda yang merasa dirinya hebat, lebih kaya daripada yang

lebih tua, merasa sudah melakukan banyak perbuatan jasa yang belum dilakukan oleh generasi yang lebih senior, terus tidak merasa perlu untuk *kulo nuwun*. Yah terserah saja, itu kan maunya dia.

Semua orang akan dinilai oleh orang lain ketika ia sudah terbujur kaku di atas peti mati untuk dikremasi atau dikubur!

Untuk mati tidak usah "*kulo nuwun*" terlebih dulu, hehehe...

27. Kompetitor

Di suatu lokasi perumahan sudah ada vihara mazhab tertentu sejak lebih dari 20 tahun yang lalu, umatnya cukup banyak.

Apabila ada organisasi lain yang membeli 2 ruko kemudian mengadakan kebaktian yang sejenis pada jam yang hampir sama, ini namanya menjadi kompetitor. Karena pasti akan memaksa umat untuk memilih, apalagi kalau pakai *door-prize* yang menarik, plus iming-iming lainnya.

Apabila jam kebaktiannya tidak sama, maka boleh disebutkan sebagai melengkapi atau bersifat komplementer. Ini yang lebih bagus.

Di setiap bidang selalu ada kompetisi, selama dilakukan dengan sehat memang tidak akan menimbulkan masalah, apabila dilakukan secara *fair* dan adil.

Yang gawat adalah kalau kompetisi terjadi secara tidak *fair*, sehingga mengakibatkan hal-hal yang merugikan kedua belah pihak.

Mengabdikan sih boleh saja, namun harus dilakukan dengan bijaksana dan penuh dengan ketulusan.

Tulus mengabdikan tiada henti. Yang ini memang susah untuk melaksanakannya, karena selalu dikotori oleh ego yang penuh dengan keangkuhan.

28. Tidak Happy ...

Merawat anak yang sedang sakit pasti membuat ibu merasa sangat tidak *happy*.

Orangtua yang selalu tidak ada di rumah membuat anak-anak tidak *happy*.

Gaji tidak naik-naik, sedangkan harga barang-barang terus menerus naik, membuat kantong tidak *happy*.

Mertua selalu *ngomel*, pasti membuat hati menantu tidak *happy*.

Melihat suami selalu pulang terlambat dengan alasan yang dibuat-buat membuat istri tidak *happy*.

Melihat istri lebih getol berdandan untuk suami orang membuat suami tidak *happy*.

Melihat anak buah melakukan kesalahan yang sama berulang-ulang membuat atasannya tidak *happy*.

Melihat umat Buddha malas latihan meditasi membuat bhikkhu instruktur meditasi merasa tidak *happy*.

Melihat anak kurang ajar kepada orangtuanya sendiri siapapun merasa tidak *happy*.

Pemimpin yang melihat rakyatnya kelaparan pasti merasa tidak *happy*.

Apakah kalau mata dan telinga ditutup semuanya bisa membuat hati lebih *happy*? ... Belum tentu.

29. Kehilangan Semangat

Ketika masih muda kerja keras banting tulang untuk keluarga, waktu senggang diisi dengan merokok, minum sampai mabuk, dan lain-lain. Sesudah kawin masih terus kerja keras, sampai tenaga tidak kuat lagi. Kalau pendidikan kurang tinggi, meskipun banyak keluar keringat dapat duit hanya sedikit.

Sekarang usia sudah di atas 60 tahun, teman-teman sudah pada mati, ikut anak pindah rumah, pindah kota dan pindah provinsi. Mata sudah rabun, tenaga sudah sangat berkurang, kuping kurang dengar, apa lagi yang mau dilakukan? Siang hari hanya memandangi langit biru, malam hari hanya melihat rembulan, tidak ada lagi yang bisa dikerjakan. Hobi tidak ada, semuanya tidak bisa, istri pun sudah tua, kantong pun kempes habis.

Apa lagi yang diharapkan dari hidup ini? Untuk makan pasti ada, untuk minum pasti ada, pakaian pasti ada, sepatu dan sandal pasti ada, namun hati sudah kering, tidak ada kegembiraan seperti waktu masih muda. Hidup tiada arti.

Kalau bosan dan *ngantuk* bisa tertidur di siang hari, sehingga ketika malam tiba, mata tidak mau dipejamkan. Karena jarang digunakan, semua otot tubuh semakin lama semakin menciut atau mengecil, kekuatan tubuh pun semakin menyusut.

Apakah harus pacaran lagi supaya tambah semangat? Punya *siaulaupo*?

30. Ambisi

Ketika Stephen Hawking memberikan kuliah umum di Beijing, semua kursi terisi penuh oleh mahasiswa Tiongkok. Luar biasa. Karena heran, seorang wartawan Amerika bertanya kepada salah satu mahasiswa yang hadir, apa alasan dia untuk menghadiri acara tersebut, dan jawabannya adalah: "Kami ingin mengalahkan Amerika."

Menjelang perang dunia II, Tiongkok adalah negara besar miskin yang compang camping, rakyatnya kelaparan, dihina oleh orang asing (termasuk Amerika), banyak yang kecanduan morfin, babak belur oleh perang saudara dan sejuta kisah sedih lainnya. Sejak tahun 1937 sudah diserbu oleh tentara Jepang tanpa pernyataan perang, banyak sekali rakyat Tiongkok yang mati sebagai korban pertempuran.

Sekarang ceritanya memang menjadi lain, Tiongkok adalah salah satu negara yang paling kaya di dunia, cadangan devisanya luar biasa banyak. Jawaban dari mahasiswa Tiongkok itu kedengarannya sepertinya terlalu ambisius, tetapi masuk akal.

Apakah ada mahasiswa Indonesia yang berambisi mau mengalahkan Malaysia atau Singapura? Untuk kita nomor satu adalah mengalahkan diri sendiri, agenda untuk menghapus korupsi saja masih jauh dari berhasil, bagaimana mau mengalahkan Amerika?

Menaati lampu merah saja sudah sangat susah sekali, jadi jangan bermimpilah.

31. Tidak mungkin menolak tamu yang ketiga

Tamu yang ketiga adalah kematian. Setelah dilahirkan maka manusia tidak mungkin menolak tamu yang ketiga ini, apabila memang sudah tiba waktunya.

Apabila tidak mungkin ditolak, maka sebaiknya kita sambut saja tamu yang ketiga ini dengan penuh semangat dan penuh persiapan.

Kita tidak tahu sejak kapan kita mulai hidup sebagai makhluk hidup, mungkin sudah ratusan kali, ribuan kali, jutaan kali atau miliaran kali kita pernah dilahirkan dan mengalami kematian.

Andaikata para ahli hipnosis bisa membantu kita untuk masuk ke dalam alam bawah sadar yang paling dalam, mungkin disitu ada jawabannya.

Saat ini kita semua sudah dilahirkan, jadi kita harus bersiap-siap untuk mengalami kematian. Kalau boleh memilih, tentu kita tidak mau mati karena dibunuh, apalagi sangat tersiksa sebelum mati.

Kalau bisa mati dalam keadaan bahagia, kalau bisa mati ketika sedang mencapai jhana ke 8.

Ada juga yang berharap agar kematian datang ketika sedang tidur nyenyak, jadi tidak merasa menderita sama sekali. Tiba-tiba sudah pindah ke alam lain. Hahaha...

Setelah mati kita juga tidak tahu akan lahir ke alam yang mana. Semoga kita lahir lagi di alam manusia lagi atau di alam surga, bukan di alam sengsara (neraka, binatang, setan dan jin)

Melakukan banyak perbuatan amal kebajikan akan membuat batin lebih tenang, karena bekal untuk kehidupan yang akan datang sudah disiapkan jauh jauh hari.

Rumusnya sangat sederhana, kalau banyak berbuat baik boleh berharap lahir lagi di alam-alam bahagia; kalau banyak berbuat jahat boleh berharap akan lahir lagi di alam sengsara. Silakan pilih sendiri.

32. Akibat suami bunuh diri

Beberapa tahun yang lalu seorang suami bunuh diri, meninggalkan istrinya yang sedang hamil tua, dan 2 orang anak laki-lakinya yang hiperaktif.

Yang sudah mati tidak bisa ditanya-tanya lagi, tentu ia punya alasan yang kuat mengapa ia mengakhiri hidupnya secara tidak bertanggungjawab seperti itu

Ia telah membuat istrinya hidup berantakan, karena si istri harus menghidupi dirinya sendiri dan 3 orang anak yang bermasalah! Untung masih bisa bertahan hidup karena dibantu oleh keluarga dekat.

Kondisi kehidupan yang acak-acakan seperti itu membuat si istri juga mudah putus asa dan ingin terjun bunuh diri dari apartemen yang dihuninya.

Hal yang membatalkan keinginannya untuk bunuh diri adalah ratap anak bungsunya yang mengatakan: "Saya sudah kehilangan bapak, apakah saya harus kehilangan ibu lagi?"

Memang satu-satunya jalan adalah bangkit dari keterpurukannya, tidak boleh menyerah pada keadaan yang begitu tidak enak. Ngomongnya memang mudah, prakteknya susaaaaah.

Berharap sangat ada sanak keluarga atau teman baik yang mau membantu dengan sungguh-sungguh. Hidup ini memang dukkha, tidak bisa disangkal lagi.

33. Hubungan yang unik

Hubungan suami istri adalah hubungan yang unik untuk setiap pasangan, tidak ada yang sama.

Ada yang semakin lama semakin dekat, karena sudah saling memahami kekurangan dan kelebihan pasangan hidupnya.

Ada yang semakin lama semakin jauh, karena tidak mau memaafkan kekurangan pasangan hidupnya.

Ada yang bercerai karena pasangannya suka menyiksa dirinya, ditendang, diperkosa, dipukul, dilempar dengan asbak dan seterusnya. Ada yang tidak mau cerai karena takut tidak bisa hidup mandiri di hari tua.

Ada istri yang mada dimadu karena tidak bisa hamil dan melahirkan anak untuk suaminya.

Ada suami yang disetir oleh istrinya karena tidak punya kemampuan untuk cari uang sendiri.

Ada yang segera menyusul suaminya meninggal dunia karena tidak tahan kesepian hidup sendiri di dunia yang ramai ini.

Yang pasti, sangat banyak yang melanggar ikrar perkawinan yang telah diucapkan di depan altar Buddha, karena tidak takut akan akibatnya.

Wkwkwk...

34. Ikuti Dia

Apabila ada orang luar biasa, manusia agung yang sangat bijaksana, pandai, yang mengetahui apa saja, pandai mengendalikan diri, tahu mana yang benar dan mana yang salah, dan Ia menyadari bahwa Ia adalah orang yang mengetahui banyak hal.

Tidak pernah merugikan orang lain, tidak pernah mementingkan diri sendiri, ramah, lemah lembut dan penuh kesabaran.

Selalu mengajarkan mengenai kasih sayang dan upaya untuk meningkatkan kebajikan.

Apa pun yang diucapkan olehNya selalu sesuai dengan peri kebenaran dan selalu menyelesaikan masalah.

Anjuran yang terbaik adalah mengikuti jejakNya, dan menaati segala petunjukNya.

Dengan demikian segala ucapan dan langkah perbuatan kita akan menjadi semakin baik.

Ikuti Dia, jangan ragu dan jangan bimbang.

35. Tinggalkan dia

Ada orang yang berpandangan keliru, tidak sesuai dengan kenyataan, ditambah dengan sikapnya yang keras kepala untuk mempertahankan pandangannya yang keliru.

Karena tidak tahu mana yang benar dan mana yang salah, maka pikiran, ucapan dan perbuatannya sudah pasti ngawur, akan melanggar norma kebenaran, norma kemanusiaan dan lain sebagainya.

Yang paling gawat adalah ia tidak tahu bahwa ia memiliki pandangan keliru! Persis orang tolol yang tidak tahu bahwa ia adalah orang tolol. Wkwkwk...

Orang seperti ini tidak boleh dijadikan panutan, karena hari demi hari ia akan terus melakukan perbuatan yang keliru dan menyesatkan. Semakin tinggi statusnya, ia akan menjadi orang yang semakin berbahaya, karena pengaruhnya akan semakin membesar!

Orang-orang yang mengikuti jejaknya atau menaati petunjuknya seharusnya cepat sadar dan meninggalkan orang ini sesegera mungkin.

Benar atau keliru memang seringkali sukar untuk dinilai, namun di zaman sekarang sudah banyak sekali tempat untuk bertanya, antara lain bertanya kepada mbah Google. Jawaban yang kita peroleh juga belum tentu benar.

Meninggalkan orang tolol yang tidak tahu bahwa ia adalah orang tolol sangat penting, karena akan menghindarkan kita dari melakukan hal-hal yang tolol. Hehehe...

36. Bayar hutang

Seorang anak kecil diadopsi sebagai anak sejak bayi, kemudian setelah agak besar diperkuda, disiksa sampai mati. Nasibnya sungguh tragis, sungguh menyedihkan.

Tetangga, guru dan orang-orang yang mengetahui mungkin lebih banyak bersikap tidak peduli, seolah-olah itu "bukan urusan

saya". Seharusnya ia belum melakukan perbuatan jahat, yang menyebabkan ia pantas untuk dihukum mati atau dibunuh.

Apabila terbukti bersalah, maka si pelaku layak untuk menerima hukuman yang berat agar menimbulkan efek jera bagi orang lain. Dilihat dari hukum karma, maka anak ini sedang membayar hutang karmanya dari kehidupan yang lalu. Dalam kehidupan-kehidupan terdahulu ia pasti telah menyiksa dan membunuh anak kecil, dan ia tidak bisa "sembunyi" dari hasil perbuatannya sendiri yang jahat. Ini yang namanya hukum "siapa yang menanam benih, ia yang memetik buahnya". "Siapa yang menanam angin ia akan menuai badai". Hukum karma adalah hukum alam yang seadil-adilnya bagi semua makhluk.

Semua orangtua kandung, orangtua angkat atau orangtua asuh punya kewajiban untuk menyayangi dan membesarkan anak kandungnya, anak angkatnya atau anak asuhannya, bukan sebaliknya.

Negara seharusnya membuat segala ketentuan dan perangkat pelaksanaannya, agar semua anak di Indonesia memperoleh haknya untuk disayangi dan dibesarkan secara manusiawi. Anak kecil tidak boleh dipaksa untuk bekerja, tidak boleh disiksa, apalagi dianiaya sampai mati.

Di dunia hewan, anak hewan memang paling mudah untuk dikejar dan dilumpuhkan oleh para pemangsa, dan akhirnya untuk disantap.

37. Bau badan

Tadi malam ada pasien yang datang sangat terlambat, namun karena berasal tempat yang jauh saya buka kembali pintu praktik. Setiap pasien merupakan tantangan yang harus diselesaikan. Ini masalah biasa.

Yang tidak biasa, orang yang mengantarkan si pasien mengeluarkan bau badan yang sangat luar biasa, yang membuat saya menahan napas selama ia berada di dalam kamar praktik saya. Mungkin ia tidak sadar bahwa badannya mengeluarkan bau yang menusuk, yang sangat menyengat hidung orang lain, jadi boleh dimaafkan deh. Hehehe...

Sesungguhnya seluruh pori di tubuh kita mengeluarkan produk, yang juga berfungsi untuk membuang sia-sia zat yang sudah tidak berguna lagi dan bersifat toksin (beracun). Yang pasti lubang dubur mengeluarkan kotoran yang baunya luar biasa, demikian pula saluran kencing mengeluarkan air kencing yang berbau pesing.

Dahulu ada cerita silat yang berjudul putri harum dari Mongolia, keringatnya sangat harum, namun saya rasa kotorannya tetap bau. Wkwkwk.. Dalam cerita keringatnya harum karena ia hanya makan makan berbagai jenis bunga, tidak menyantap makanan yang lain.

Siapa yang mau agar bau ketiakya harum seperti bunga melati? Saya dengar ada beberapa jenis sayuran, seperti lobak, bisa membuat bau ketiak menjadi "harum".

38. Keputusan yang salah?

Pada tahun 50'an, ayah dari Gus Dur, bapak Wahid Hasyim yang waktu itu menjadi menteri agama bersama dengan bapak Priyono yang menjadi menteri pendidikan membuat keputusan bersama, yaitu menghapus pelajaran budi pekerti di sekolah dan menggantikannya dengan pelajaran agama.

Sekarang, 60 tahun kemudian, bangsa ini memang secara formal mengaku beragama semuanya, namun ternyata tidak memiliki budi pekerti.

Rajin melaksanakan ibadah keagamaan, tetapi korupsi jalan terus, menjual bangsa dan negara tidak berhenti, berselingkuh makin sering, nyontek jadi soal biasa, pemalsuan ijazah di mana-mana. Sungguh memalukan.

Tujuan menghalalkan cara, bodoh tidak apa-apa, asal lulus luar negeri. Goblok tidak ada-apa, asal punya ijazah S-2.

Budi pekerti adalah hal yang sangat penting dalam pergaulan bermasyarakat, tanpa budi pekerti manusia akan seperti kumpulan hewan yang saling memangsa. Seperti biasa maka yang herbivora akan dimakan oleh yang karnivora dan omnivora!

(herbivora = pemakan rumput/daun, karnivora = pemakan daging, omnivora = pemakan segala)

Upaya untuk mengembalikan pelajaran budi pekerti di sekolah selalu gagal, digagalkan oleh mereka yang mengaku sangat "beragama".

Perlahan tetapi pasti moral bangsa ini akan semakin merosot, semakin buta budi pekerti, semakin munafik, semakin liar dan buas mengejar materi dan status sosial, yah ilmu katak akan semakin laku. Wkwkwk...

Kalau proyek kitab suci keagamaan saja "berani" dijadikan sasaran untuk dikorupsi, apalagi lagi proyek yang lain! (ilmu katak = menjilat ke atas, menyikut ke kiri dan ke kanan, menginjak ke bawah)

39. Dari bisa menjadi tidak bisa

Dari bisa menjadi tidak bisa akan membuat yang bersangkutan merasa jengkel, sedih, marah atau depresi.

Dari bisa lari menjadi tidak bisa lari.

Dari bisa jalan menjadi tidak bisa jalan.

Dari bisa bicara menjadi bisu.

Dari bisa melihat menjadi lamur atau rabun.

Dari bisa mendengar menjadi tuli.

Dari bisa menulis menjadi tidak bisa menulis.

Dari bisa bercinta menjadi impoten.

Penyebabnya bisa proses menjadi tua, penyakit, kecelakaan, keracunan, salah operasi dan lain sebagainya.

Tidak ada yang kebetulan, semuanya adalah akibat dari proses alami dan bekerjanya hukum karma.

40. Tidak bisa menjadi bisa

Dalam masa pertumbuhan, seringkali anak mengalami dari tidak bisa menjadi bisa.

Dari tidak bisa mengangkat kepala menjadi bisa mengangkat kepala.
Dari tidak bisa duduk menjadi bisa duduk.
Dari tidak bisa berdiri menjadi bisa berdiri.
Dari tidak bisa melangkah menjadi bisa melangkah.
Dari tidak bisa jalan menjadi bisa jalan.
Dari tidak bisa mengikat tali sepatu menjadi bisa mengikat tali sepatu.
Dari tidak bisa bikin soal menjadi bisa bikin soal.
Dari tidak bisa menghafal menjadi bisa menghafal.
Dari tidak bisa menjadi bisa membuat anak menjadi gembira dan senang.
Masa muda manusia diisi dengan hal-hal yang berisi kemajuan dalam berbagai kemampuan.
Belajar, belajar dan belajar.

41. Membersihkan kaca dan pikiran

Banyak meja ditutup dengan kaca, ada yang kaca gelap dan ada kaca yang bening, ada yang tebal dan ada yang tipis. Meski pun dalam ruangan AC, permukaan kaca tetap akan menjadi kotor oleh jatuhnya debu, apalagi dalam ruangan terbuka.

Semakin sering disentuh oleh tangan atau bagian tubuh yang lain, maka kaca juga menjadi cepat kotor, kali ini oleh lemak yang diproduksi oleh kulit manusia. Apabila dibersihkan dengan lap kering, belum tentu bersih mengkilat, begitu pun dengan lap basah.

Diperlukan *glass cleaner* untuk membersihkan, agar semua kotoran lebih mudah terlepas. Mungkin saja diperlukan bahan kimia yang lebih kuat agar kotoran yang melekat bisa disingkirkan.

Kaca yang bersih lebih enak dipandang, dan lebih sehat untuk manusia. Kebersihan adalah pangkal kesehatan. Selama 5 indria menerima rangsangan dari luar, maka batin kita juga terus menerus dikotori dengan segala hal yang datang dari luar.

Orang yang pandai memilih tidak akan memperdulikan semua

rangsangan itu; namun apabila tidak pandai memilih maka semua hal yang datang akan sangat mengganggu ketenangan hidup.

Glass cleaner untuk batin adalah meditasi, dengan meditasi orang akan lebih mudah memilih rangsangan-rangsangan yang baik dari semua rangsangan yang masuk melalui 5 indria (mata, telinga, hidung, lidah dan kulit).

Dengan perhatian benar, maka hal-hal yang tidak perlu bisa diabaikan. Dengan daya upaya benar, maka yang tidak baik bisa berkurang dan yang baik bisa bertambah. Dengan konsentrasi benar, maka pikiran bisa dipusatkan, tidak berkelana ke sana dan kemari tidak karuan. Pikiran yang bersih dan terkendali akan membuat hidup ini lebih tenang dan lebih bahagia.

Apabila kekacauan dan kekotoran pikiran mengkristal menjadi halusinasi atau waham, maka hidup ini menjadi semakin tidak nyaman.

42. Andaikan

Andaikan semua pengendara mematuhi semua peraturan lalu lintas, mungkin angka kecelakaan akan menurun dengan drastis

Andaikan semua orangtua sayang dan bertanggung jawab maka tidak ada anak yang dianiaya sampai mati.

Andaikan hari ini datanglah engkau, ku sambut dengan bunga untukmu... (syair lagu).

Andaikan korupsi diharamkan, maka Indonesia akan menjadi negara yang paling bersih di dunia (dari korupsi).

Andaikan semua suami tidak suka jajan di luar, maka semua istri akan aman dari HIV/AIDS.

Andaikan semua pelaku kejahatan mengakui semua perbuatannya dan dijatuhi hukuman, maka penjara pasti akan tidak muat. Hehehe...

Andaikan semua anak mau berbakti kepada orangtuanya, maka semua orangtua akan melewati hari tuanya dengan bahagia.

43. Makhluk peta

Istilah lainnya adalah setan, namun tidak boleh diartikan sebagai makhluk yang berbahaya. Mereka tidak selalu harus bermusuhan dengan manusia.

Oleh karena karakter manusia yang belum bisa terlepas dari kemelekatan terhadap segala sesuatu, maka setelah meninggal dunia banyak yang terlahir menjadi makhluk di alam peta. Apabila tidak segera lahir di alam manusia, alam dewa, alam binatang atau neraka, kemungkinan besar akan mampir dahulu (transit) di alam peta.

Setiap makhluk peta tentu memiliki kondisi batin yang berbeda, sesuai dengan kualitas dirinya masing-masing. Sudah tentu mereka tidak akan selamanya berada di alam peta, suatu saat pasti akan meninggal di alam peta dan lahir lagi di alam yang lain, tergantung dari karmanya masing-masing.

Menggunakan kata "setan" untuk memaki orang lain adalah tidak bijaksana, karena kalau mereka merasa tersinggung yang bersangkutan bisa berabe. Hehehe...

Dengan berdo'a "semoga semua makhluk berbahagia" akan membuat kita merasa lebih nyaman dan bersahabat dengan makhluk apa pun yang ada di alam semesta ini.

44. Mengambil keputusan

Mengambil keputusan bukan urusan sederhana, sekarang sudah ada ilmunya, bagian dari ilmu manajemen. Mengambil keputusan yang salah bisa berabe, bisa bangkrut, bisa kalah perang, bisa ketinggalan kereta, bisa ditinggal pasangan, pokoknya bisa macam-macam.

Memang sih tidak semua orang bisa mengambil keputusan dengan cepat dan tegas, ada yang lama banget dan ada yang cepat tanpa banyak pikir.

Kalau sejak kecil tidak pernah belajar menentukan sikap, karena selalu terima jadi, sesudah dewasa pasti akan mengalami

kesulitan dalam memilih; yang sering menghinggapai anak bungsu atau anak tunggal. Kalau sejak kecil sudah terbiasa menentukan sikap, tegas dan percaya diri, sesudah dewasa pasti tidak akan banyak mengalami kesulitan dalam memilih. Pada umumnya anak sulung lebih cepat menentukan sikap, namun bisa juga kebablasan menjadi otoriter, suka memaksakan kehendak.

Dengan tes kepribadian bisa diukur, mereka yang memiliki nilai pada skala *dominance* di atas rata-rata, nilai pada skala *dependency* di bawah rata-rata, nilai pada skala *ego strength* di atas rata-rata, nilai pada skala *social responsibility* di atas rata-rata dan nilai pada skala *prejudice* di bawah rata-rata, biasanya memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dengan cepat dan tegas.

Bagaimana dengan anda? Termasuk yang cepat atau lemot?

45. Wanita

Ada wanita yang cantik, wajahnya lebih cakep dari *miss galaxy*.

Ada wanita yang manis, biarpun tidak dandan tetap enak dipandang.

Ada wanita yang ketus, ucapannya selalu menyakiti hati orang lain.

Ada wanita yang ramah, bibirnya yang selalu tersenyum membuat orang lain merasa teduh.

Ada wanita yang sombong, matanya selalu melihat langit-langit atau *plafond*; memandang rendah orang miskin.

Ada wanita yang centil, sikapnya bikin mual semua orang.

Ada wanita yang galak, lebih galak dari *dobberman*, tidak hanya menggigit, juga mencakar seperti kucing garong.

Ada wanita yang genit, hobinya merayu suami orang lain, terutama yang kaya dan cakep.

Ada wanita yang boros, kerjanya *shopping* melulu sampai larut malam, menghabiskan uang belanja sebulan dalam 2 hari.

Ada wanita yang murah hati, ringan tangan, suka membantu siapa saja.

Ada wanita yang gesit, cepat, trengginas, semua urusan cepat diselesaikan olehnya.

Ada wanita yang lemot, serba lambat, alon-alon asal kelakon katanya.
Ada wanita yang hemat, pandai mengatur belanja keluarga, tidak pernah tekor.
Ada wanita yang sabar, jarang marah, paling sering hanya setahun sekali cemberut.
Ada wanita yang baik hati, tidak pernah berbicara buruk tentang orang lain.
Ada wanita yang bijaksana, selalu bisa mencarikan jalan keluar yang terbaik bagi siapa saja.
Ada wanita yang setia, biarpun digoda, namun tidak tergoyahkan.
Mencari wanita yang manis, yang ramah, yang baik, yang setia, yang hemat, yang bijaksana dan yang sabar untuk dijadikan istri; membuat para suami terbebas dari sakit kepala.

46. Hidup

Masih hidup artinya belum mati, masih ada udara yang keluar masuk lewat lubang hidung, tubuhnya hangat, nadi masih berdenyut, masih bisa menggerakkan tubuh.
Bosan hidup itu artinya sudah ingin mati, biasanya dimulai dengan malas makan, malas segala-galanya, sampai akhirnya malas bernafas. Wkwkwk...
Senang hidup artinya bisa menikmati hidup ini dengan sepenuh hati, memanfaatkan hidupnya untuk kesenangan.
Susah hidup artinya penis susah untuk ereksi, meski pun sudah dicoba dengan berbagai cara.
Kenangan hidup artinya dahulu pernah hidup, tetapi sekarang tidak bisa "hidup" lagi.
Pandangan hidup itu artinya dengan hanya melihat sudah bergairah atau bernafsu.
Pegangan hidup itu artinya harus dipegang dahulu baru bisa hidup.
Lukisan yang hidup artinya sangat bagus, lebih indah dari aslinya.
Mati segan hidup tak mau artinya sudah setengah mati. Hehehe...

47. Orang baik, bukan orang pintar

Lembaga pendidikan dan keagamaan di Indonesia selama ini terbukti tidak berhasil "menciptakan" orang baik, namun hanya orang pintar, termasuk pintar korupsi.

Orang baik adalah orang yang bermoral, tidak munafik, jujur, rajin, berbakti kepada orangtua, cinta negeri, menjaga kelestarian lingkungan hidup, dan mudah-mudahan juga pandai cari uang.

Orang pintar belum tentu baik, gelarnya bisa berderet-deret, namun hanya sedikit yang mau bekerja untuk orang banyak. Lebih banyak mengejar status dan materi. Orang pintar yang baik pasti ada, namun jumlahnya tidak banyak.

"Menciptakan" orang baik memang lebih sulit, meski pun belum tentu lulus ujian nasional. Hehehe...

Indonesia adalah negara yang kaya dengan budaya bangsa, juga kaya segala-galanya, asal dikelola dengan baik, seharusnya bangsa ini bisa hidup dengan sejahtera.

Saya yakin semua orangtua ingin semua anaknya menjadi orang baik, tidak hanya menjadi orang pintar. Walaupun sudah tahu caranya, belum tentu berhasil mendidik anaknya menjadi orang baik.

Orang baik mungkin akan hidup lebih berbahagia daripada orang pintar. Apa iya?

48. Aktif terus di usia tua

Otak yang dipakai terus menerus tidak akan cepat mengalami degenerasi, lebih lambat menjadi pikun.

Otot yang sering dipakai tidak akan cepat mengecil, kekuatannya juga tidak akan cepat berkurang.

Tulang yang sering diberi beban tidak akan cepat menjadi keropos, tidak akan mudah patah (fraktur) apabila terjatuh atau terbentur.

Mata yang terus menerus dipakai melihat tidak akan cepat menjadi rabun.

Telinga yang terus menerus dipakai mendengar akan lebih tahan lama. Umur boleh menjadi tua, namun aktivitas kalau bisa jangan dikurangi. Organ tubuh yang terus digunakan akan membuat pasokan darah, yang membawa kalori, oksigen dll tetap berlangsung dengan baik. Ingat bahwa pisau yang dipakai terus menerus, diasah terus menerus, akan tetap tajam dan tidak mudah berkarat. Yang seringkali menjadi masalah adalah kalau terjatuh karena berbagai sebab, karena bisa membuat batin menjadi depresi, merasa tidak berguna dan kehilangan gairah untuk melakukan aktivitas seperti sebelumnya. Lebih gawat lagi kalau kehilangan nafsu makan, maka seterusnya akan terjadi kemerosotan atau kemunduran dalam banyak hal. Sudah siap menjadi tua? Apakah bisa aktif terus di usia tua?

49. Sesudah mati ...

Seorang Arahata yang meninggal dunia tidak akan lahir lagi dalam rahim manapun juga, karena sudah tidak ada kehendak untuk dilahirkan lagi. Seorang Anagami yang meninggal dunia tidak akan lahir lagi dalam rahim manusia, ia akan lahir di alam Sudhavaśa atau di alam dewa (apabila tidak memiliki Jhana). Seorang Sakadagami yang meninggal dunia hanya akan satu kali lagi lahir sebagai manusia, untuk selanjutnya mencapai tingkat Arahata. Seorang Sotapana yang meninggal dunia masih akan lahir sebagai manusia paling banyak 7 kali lagi, dan suatu saat pasti akan mencapai tingkat Arahata. Seorang manusia yang banyak berbuat baik dan sedikit berbuat jahat kemungkinan besar akan lahir di alam manusia atau dewa, namun masih ada kemungkinan untuk lahir di alam samsara. Seorang manusia yang banyak berbuat jahat dan sedikit berbuat baik kemungkinan besar akan lahir di alam samsara : alam neraka, alam binatang, alam peta (setan) atau alam asura (jin). Silakan beli tiketnya sesuai dengan tujuan masing-masing.

50. Memang berbeda

Seorang guru besar atau guru yang "besar" akan mengajarkan hal-hal yang rumit menjadi sederhana dan mudah.

Seorang guru yang "kecil" akan membuat hal-hal yang sederhana dan mudah menjadi ruwet dan sulit.

Seorang bijaksana akan mengajarkan kita untuk menjadi *problem solver*, sebaliknya seorang yang kerdil dan berpandangan sempit akan mengajarkan kita untuk menjadi *trouble maker*.

Karena itu berhati-hatilah untuk memilih guru dan teman untuk bergaul, kalau mau maju harus memilih guru yang bijaksana dan teman yang baik dan berpandangan luas.

Janganlah bergaul dengan orang dungu, dungu disini bukan berarti bodoh, namun berarti tidak memiliki moral atau etika, juga berarti orang yang berani melanggar garuka kamma tanpa berkedip.

Dekat dengan api bisa hangus, dekat dengan air bisa basah.

Salah memilih guru atau teman hari depan bisa suram atau gelap gulita.

51. Menara Gading

Seringkali disebutkan bahwa menjadi sarjana itu seperti naik ke menara gading. Menjadi sarjana bukanlah jaminan untuk menjadi orang yang sukses. Banyak orang sukses yang bukan sarjana, bahkan ada yang hanya lulus SD. Menjadi sarjana bukanlah tujuan, namun status pendidikan yang membuat orang mempunyai kesempatan yang lebih luas untuk berkarya.

Kalau salah pilih jurusan bisa gawat, hanya buang-buang waktu dan buang-buang uang. Kecuali tujuan kuliahnya adalah *to get*, bukan *to be*. Ada yang kuliah di dalam negeri, bisa di universitas negeri atau swasta; ada juga yang kuliah di luar negeri. Ada yang bayar sendiri dan ada yang dapat beasiswa.

Apakah jebolan universitas di luar negeri pasti lebih sukses dari lulusan dalam negeri?

Lebih penting daripada menjadi sarjana adalah menjadi orang yang baik dan berguna, kesarjanaaan hanyalah kondisi yang membuat semuanya menjadi lebih mudah dan lebih lancar.

Lebih susah menjadi orang baik dan berguna daripada menjadi orang pintar. Percuma menjadi sarjana yang hanya pintar sendiri, dan tidak mau tahu apa yang terjadi di sekitarnya.

52. Mati

Tamu ketiga adalah kematian yang tidak bisa ditolak oleh siapa pun yang pernah dilahirkan.

Kaya, miskin, laki-laki, perempuan, bencong, pejabat, rakyat jelata, rohaniwan, orang jahat, orang baik, tua, muda, baik rupa, buruk rupa, penderita cacat, sehat atau penyakitan, semuanya pasti mati!

Yang bisa dilakukan adalah persiapan, misalnya dengan mengurangi kemelekatan terhadap apa pun yang ada di dunia ini; yang lainnya adalah dengan berbuat kebajikan dan berhenti berbuat kejahatan. Dengan harapan ketika meninggal dunia batin ini dipenuhi dengan hal-hal yang baik, sehingga tiket yang tersedia adalah tiket ke alam alam bahagia, bukan ke alam sengsara.

Ada orang yang panjang umur dan ada yang pendek umur. Ada orang yang hidup sejahtera, ada yang hidup dalam kekurangan. Ada orang yang hidup dalam kemuliaan, ada yang hidup dalam kehinaan. Ada orang yang hidup dalam kebahagiaan, ada yang hidup dalam kesengsaraan. Ada orang yang terkenal, ada yang tidak terkenal.

Semuanya sama, pasti mati pada akhirnya. Kalau tidak mau mati, berusaha untuk tidak dilahirkan!

53. Ban dan Rem

Ban dan rem adalah dua komponen mobil yang sangat membahayakan apabila kurang diperhatikan.

Meski pun kembangnya masih bagus, seringkali ban itu sudah "tua", sehingga setiap saat bisa meletus, hancur berkeping-keping apabila dipakai untuk ngebut. Ada ahli yang bilang umur ban itu hanya 3,5 tahun, ada juga yang bilang 4,5 tahun, sesudah itu karetnya bisa terbelah-belah dengan ukuran rambut dan rangka bajanya bisa berkarat.

Ban yang terus menerus dipakai suatu saat akan gundul, sehingga mobilnya mudah tergelincir apabila ada oli di jalan yang licin. Akibatnya sangat fatal, yaitu kecelakaan.

Apabila kembangnya sudah kurang dari 1,5 mm, sebaiknya ganti dengan ban yang baru, karena taruhannya adalah keselamatan diri sendiri. Dalam hal ini tidak boleh kikir. Hehehe

Rem harus diperhatikan, mulai dari minyak rem sampai kanvas rem dan *disc*nya. Minyak rem harus dikuras apabila sudah berwarna gelap, itu artinya sudah ada komponen *master* rem yang berkarat, meskipun disebut minyak sesungguhnya terbuat dari air tebu, sehingga berpotensi menimbulkan karat pada logam.

Kanvas rem sudah tentu harus diganti apabila sudah menipis, *disc* juga harus diganti kalau sudah tipis atau bergelombang.

Nyawanya itu sangat berharga, janganlah karena lalai memperhatikan ban dan rem nyawa bisa melayang. Wkwkwk...

54. Internet game

Ketika saya tanya, mengapa anaknya tidak ikut meditasi, padahal sudah liburan, ayahnya menjawab bahwa anaknya sedang main *game* di internet.

Main *game* rupanya terbukti lebih menarik dari latihan meditasi. Wkwkwk... Efek negatifnya sudah jelas, yaitu menghabiskan waktu dan menghabiskan uang untuk membayar pulsa.

Anak menjadi asosial, kurang gaul, kurang peduli lingkungan. Lama-lama kaca matanya semakin tebal, otaknya hiperaktif, otot kaki mengecil karena jarang dipakai, akan menderita radang saluran kencing

karena jarang minum.

Seharusnya ada aturan main yang wajib dipatuhi oleh anak, main *game* sih boleh boleh saja sebagai pengisi waktu luang, hanya boleh dilakukan pada hari sabtu atau minggu, dan tidak boleh lebih dari 2 jam lamanya. Yang membuat peraturan dan mengawasinya adalah orangtua yang peduli. Yang repot kalau orangtuanya juga kecanduan *game on line*. Hehehe...

55. Belajar memberi

Sejak dilahirkan kita terus menerus menerima budi baik dari orangtua dan orang-orang lain yang ada di sekitar kita, sudah seharusnya kita merasa hutang budi kepada mereka.

Ada orang yang beranggapan tidak perlu bayar hutang, karena itu toh kewajiban mereka terhadap anak atau generasi penerus. Ini adalah anggapan yang keliru.

Orangtua akan merasa sangat berbahagia apabila anak-anaknya mau membalas budi baik mereka dalam bentuk berbakti tiada henti.

Membalas budi adalah memberi apa saja kepada orang yang telah berjasa kepada kita. Tidak hanya kepada orangtua, juga kepada kakek, nenek, sanak keluarga, guru atau siapa saja.

Mulailah dengan memberi senyum, karena senyum tidak usah dibeli di toko. Selanjutnya memberi sedikit materi, supaya tidak merasa rugi. Padahal ini bukan jual beli, bukan cari untung! Wkwkwk...

Lebih lanjut berilah sesuatu yang bisa membuat mereka berbahagia, meskipun dengan pengorbanan yang lebih besar. Sesungguhnya sangat banyak bentuk jasa yang bisa diberikan, misalnya penghormatan, kemuliaan, kesempatan, uang, tempat tinggal, mobil, jabatan, dan lain sebagainya.

Dengan memberi berarti mengurangi keserakahan kepada materi dan lain sebagainya, sehingga akan memudahkan kita ketika harus melepaskan segalanya pada saat harus meninggalkan dunia ini kelak.

56. Trotoar ...

Trotoar didepan tukang sate menjadi tempat panggang sate
Trotoar didepan *kindergarten* menjadi ruang tunggu *babysitter*
Trotoar didepan *minimart* menjadi tempat tabung gas dan air galonan
Trotoar didepan tukang es menjadi tempat duduk pelanggan
Trotoar didepan tukang koran menjadi tempat tumpukan koran
Trotoar didepan tukang buah menjadi tempat grobak dorong
Trotoar didepan ruko menjadi tempat parkir motor karyawan atau tamu.
Trotoar bukan untuk pejalan kaki. Wkwkwk...

57. Zebra cross

Zebra cross adalah tempat untuk menyeberang jalan.
Apabila garis-garis putihnya sudah hampir tidak terlihat lagi, apakah masih boleh disebut *Zebra cross*?
Seharusnya pengendara mobil maupun motor mengurangi kecepatan apabila mendekati *Zebra cross*, bukan malah tancap gas.
Sepertinya di Indonesia ini para pejalan kaki diperlakukan sebagai warganegara kelas dua, hampir tidak ada mobil dan motor mengurangi kecepatan apabila melihat ada orang yang mau menyeberang. Wkwkwk...
Di daerah Kelapa Gading saja sangat banyak *zebra cross* yang sudah pupus, hampir lenyap warna putihnya. Jadi jangan salahkan mobil dan motor yang ngebut, karena menganggap sudah tidak ada *zebra cross* disitu.
Apakah perlu ada patung kuda zebra supaya lebih menarik perhatian? Hehehe...

58. Salah bentuk

Karena punya banyak istri, sedangkan ibunya adalah istri

urutan yang ketiga, maka anak laki-laki ini sangat jarang bertemu dengan ayahnya sendiri.

Ibunya setiap hari bekerja dari pagi sampai malam, sehari-hari anak ini diasuh oleh nenek dan tante-tantunya yang semuanya perempuan, jadi jangan heran kalau sesudah besar ia kurang maskulin! Kurang mencontoh perilaku kaum laki-laki.

Ia tidak tertarik kepada lawan jenis, belum pernah pacaran sama sekali. Hanya berteman biasa saja, bukan ttm. (ttm = teman tapi mesra) Kecuali itu ia sangat disayang oleh keluarga ibunya, sehingga apa pun yang ia inginkan, biasanya cepat dikabulkan, jadi jangan heran kalau ia kurang ambisius untuk maju, daya juangnya melempem.

Karena ibunya sibuk bekerja, dan orang-orang yang mengasuhnya tidak tahu kapan memberi pupuk keberanian, sesudah dewasa ia menjadi orang yang tidak percaya diri, nyalinya kecil banget.

Karena menjadi anak tunggal, tidak punya saudara, jadi tidak pernah menangis karena kalah berebut mainan, jadi ia tidak tahan banting, tidak tahan kecewa, cepat putus asa. Emosinya labil, tidak stabil, muter-muter seperti angin puyuh. Hehehe...

Karena tidak pernah belajar untuk menentukan sikap, setelah dewasa tidak punya *leadership*, tidak tegas, selalu ragu-ragu. Kasihan deh. Mengembangkan pribadi setelah lewat 19 tahun akan menjadi sangat sulit, karena belum tentu ia mau berubah menjadi lebih baik dengan sukarela.

Perlu palu dan pahat untuk mengubah bentuk beton yang sudah kering. Hasilnya belum tentu sesuai dengan yang diharapkan.

Sebelum punya anak, sebaiknya para orangtua belajar bagaimana membesarkan anak dengan baik, apalagi yang *single parenthood*.

59. Menolak tamu yang kedua

Tamu kedua adalah usia tua.

Ada seorang laki-laki tua yang sangat membenci usia tua,

karena celananya selalu bau pesing, hampir semua orang akan tutup hidung kalau berdekatan dengannya, setiap malam terbangun sampai 5-6 kali untuk kencing, akibat pembesaran kelenjar prostat. Ia sangat takut untuk dioperasi dan tindakan medis lainnya.

Ada seorang perempuan tua yang sangat membenci usia tua, karena rambutnya mulai memutih dan rontok, kulit wajahnya mulai keriput, matanya mulai rabun, kantong matanya menebal, kupingnya mulai tuli, ingatannya memudar, punggungnya mulai membungkuk, kakinya mulai terasa lemah dan nyeri sendi. Sudah menghabiskan banyak biaya agar tetap muda, namun usia tua tetap tidak bisa diumpetin.

Adalah corak alami dari manusia untuk menjadi tua, kalau tidak mau menjadi tua silakan lahir di alam dewa (surga). Menjadi tua adalah sama dengan menjadi lebih lemah, menjadi lebih pikun, menjadi lebih jelek, menjadi lebih jompo, menjadi lebih lambat dan seterusnya.

Menolak tamu yang kedua ini adalah tidak mungkin, karena siapapun yang tidak mati muda akan menjadi tua. Hehehe... Tamu kedua saja tidak bisa ditolak apalagi tamu yang ketiga. Wkwkwk...

60. Tidak mau disalip

Tiba-tiba sebuah mobil Toyota Fortuner menyalip dari sebelah kiri dengan cara yang kurang sopan. Sopir mobil Daihatsu Granmax yang disalip merasa tersinggung. Langsung perilakunya berubah seperti pembalap F-1. Mobil yang hanya 1300 cc itu diajak ngebut untuk mengejar mobil Fortuner. Mula-mula nempel ketat di ekor Fortuner, dan setelah sekian km barulah berhasil disalip kembali oleh Granmax.

Memang tidak semua sopir berkelakuan seperti itu, bayangkan kalau dia nyetir Suzuki Carry mau balapan dengan Ferrari?

Emosi adalah sesuatu yang timbul sesaat, sukar diduga, namun bisa diramalkan sesuai dengan pengalaman masa lalu.

Orang-orang yang tidak mau disalip seharusnya belajar bersabar atau menahan diri, supaya tidak seenaknya ngebut mengejar

mobil yang cc-nya lebih besar dan umurnya lebih muda. Sabaaaaar.

Nasib orang lain yang ada di mobilnya juga harus dihitung atau dihargai. Hehehe...

Sabar subur, kalau tidak sabar cepat masuk kubur. Wkwkwk...

61. Menolak tamu pertama

Tamu pertama yang datang berkunjung adalah penyakit.

Pada dasarnya tidak ada orang yang mau jatuh sakit, namun tamu ini memang sangat susah untuk ditolak.

Korea Selatan sekarang sedang kalang kabut diserang oleh MERS (Middle East Respiratory Syndrome), itu baru satu jenis penyakit, kalau banyak dan sekaligus bagaimana?

Ada sakit yang ringan dan ada sakit yang berat. Ada yang disebabkan karena jorok, ada yang disebabkan karena lalai, ada yang disebabkan karena kecelakaan. Pastinya secara karma tidak ada yang kebetulan, semuanya pasti ada sebab musababnya.

Ada juga karena tidak tahu, ada yang karena pola makan yang salah, ada juga yang karena kebiasaan yang salah.

Ada yang karena infeksi virus, bakteri, jamur atau parasit, ada juga yang karena keracunan logam berat, pestisida, nuklir dll.

Menurut Buddha ada 8 sebab penyakit, mulai dari berbuahnya karma buruk, ketidak seimbangan cairan, gas, hormon, dstnya.

Ada juga yang berhubungan dengan proses degenerasi yang terlalu dini.

Pendek kata, kalau tidak mau sering-sering terserang penyakit, harus belajar bagaimana cara yang paling jitu untuk tetap sehat.

Dan jangan lupa, bahwa semuanya itu memerlukan biaya dan pengorbanan. Hehehe...

Kalau semua orang sudah sehat, para dokter pasti akan kekurangan pasien. Rakyat sehat, negara kuat, dokter melarat. Wkwkwk...

62. Over protected wife

Yang sering adalah *over protected child*, *over protected wife* lebih jarang. Saking sayangnya, sang suami melayani istrinya dengan sepenuh hati, 100%. Ibarat kata, si istri cukup cukup diam saja, semua-mua diurus oleh suami. Enak beneneer.

Sayangnya, sang suami meninggal terlebih dahulu. Akibatnya si istri yang biasa hanya berdiam diri, jadi kalang kabut, karena tidak pernah tahu segala urusan rumah tangga, pajak, bikin *passport*, ambil uang di bank, dll.

Tidak pernah ada yang tahu apa yang bakal terjadi, dan kalau mau terjadi, maka terjadilah.

Akhirnya tidak enak juga menjadi istri yang terlalu disayang dan terlalu dilindungi.

63. Timbangan

Pada tanggal 25 bulan lalu ketika ditimbang di Bandara Tanjung Selor berat badan saya ternyata 70 kg, kaget saya. Penumpangnya harus ditimbang supaya pilot tahu beban yang akan dibawa terbang oleh pesawat Cessna milik Susi Air.

Kemarin di rumah anak saya ternyata timbangan saya 68 kg, lega sedikit. Sesampainya di rumah dengan timbangan sendiri ternyata masih sama, yaitu 65 kg.

Setiap timbangan memang berbeda-beda, namun kalau bedanya cukup banyak bikin kaget juga.

Memang sih di Tanjung Selor saya pakai celana jeans yang cukup berat, sehingga dapat dimaklumi kalau naik timbangannya. (meskipun beratnya saya rasa tidak sampai 5 kg)

Orang-orang yang kepingin langsing bisa mati kaget kalau tahu timbangan badannya bertambah 5 kg. Hehehe...

Percuma timbangan badan turun apabila badan menjadi lemah dan sakit-sakitan.

64. Dhammaworker

Mencari donatur sekelas Anathapindika dan Visakha di zaman sekarang pasti sangat sulit, karena kedua Beliau kecuali sangat kaya raya juga telah mencapai tingkat kesucian sotapana.

Yang banyak adalah para pengusaha yang ingin berbuat baik, lalu mengabdikan di vihara dengan menjadi *Dhammaworker* seperti Dhammaduta atau menjadi pengurus yayasan/dayaka sabha. Keinginan mengabdikan untuk Dhamma adalah baik, namun karena belum mencapai tingkat-tingkat kesucian, kebiasaan sebagai pengusaha atau pedagang yang selalu ingin cari untung masih terbawa atau melekat pada dirinya.

Akhirnya vihara menjadi ajang untuk mengurus kepentingan masing-masing, semuanya merasa benar, sesuai dengan pandangannya sendiri, sesuai dengan pengalamannya sendiri sebagai pengusaha. Seharusnya vihara adalah arena untuk berbuat baik, bukan untuk menonjolkan ego masing-masing; tempat untuk berdana, bukan tempat untuk mencari keuntungan finansial.

Semua masalah keuangan harus terbuka secara transparan, sehingga tidak ada yang curiga satu sama lain. Ingatlah bahwa Dhamma itu seharusnya membuat orang menjadi bahagia, bukan sumber sakit kepala. hehehe...

Ingatlah bahwa kita semua adalah siswa Sang Buddha yang masih terus harus berjuang demi kebebasan diri kita masing-masing. Siapapun boleh menjadi *Dhammaworker*, tidak ada yang melarang, namun aktivitasnya harus bermanfaat untuk semua pihak, baik untuk dirinya sendiri maupun untuk orang lain.

Memang tidak bisa dihindarkan adanya orang yang dengan sengaja mencari penghasilan di dalam lingkungan Buddhis, namun semoga kehadirannya tidak menghancurkan atau meruntuhkan Ajaran Buddha.

65. Going too far

Terjemahannya adalah pergi terlalu jauh. Alias kebablasan, atau

lancang. Kasarnya kurang ajar. Ada orang setelah merasa hebat, merasa sukses, lingkaran kepalanya semakin besar sampai topinya tidak muat.

Seterusnya adalah melakukan hal-hal yang berlebihan, di luar kewajaran, melanggar tata sopan santun, tidak menghormati kebiasaan yang berlaku, menabrak semua aturan yang ada.

Memang tidak semua orang bisa memberikan nasihat kepadanya, namun apakah perlu menunggu sampai ia babak belur baru dikasih tahu?

Seringkali remnya tidak diinjak, jadi terus nyelonong nabrak ke kiri dan ke kanan, apalagi kalau duitnya banyak. Wkwkwk...

Bisa juga seperti pakai kacamata hitam pekat, sehingga tidak bisa melihat apa-apa, seperti tukang pijit buta yang tersesat di tempat asing/baru.

Bijaksana itu bukan pijak sana dan pijak sini, namun bisa menentukan mana yang penting dan mana yang kurang penting, mana yang harus didahulukan dan mana yang harus belakangan.

Gitu aja koq susah!

66. Cara yang benar untuk mencapai tujuan

Lawannya adalah menghalalkan segala cara untuk mencapai tujuan.

Mencapai tujuan adalah baik, namun kalau caranya salah menjadi tidak baik.

Mendapatkan nilai 100 dalam ujian adalah baik, namun kalau diperoleh dengan menyontek menjadi tidak baik.

Menjadi sarjana dengan membeli ijazah adalah salah.

Menjadi doktor (PhD) dengan melakukan plagiat adalah sangat salah.

Memang dengan cara yang benar diperlukan waktu yang lebih lama dan pengorbanan yang lebih besar untuk mencapai tujuan.

Contoh klasik adalah perjuangan Sang Bodhisatta untuk menjadi Sammasambuddha, Beliau memerlukan waktu 100.000 Kappa plus 4 asankheya kappa. (kappa=kalpa=satu umur dunia)

67. Tidung

KTT bukan konferensi tingkat tinggi, namun kepanjangan dari Kabupaten Tana Tidung, salah satu kabupaten di Provinsi Kalimantan Utara, Indonesia, yang disetujui pembentukannya pada Sidang Paripurna DPR RI pada tanggal 17 Juli 2007. Kabupaten ini merupakan pemekaran dari 3 wilayah kecamatan di Kabupaten Bulungan, Kalimantan Timur, yakni Kecamatan Sesayap, Sesayap Hilir dan Tanah Lia. Sejak tahun 2012, kabupaten ini merupakan bagian dari Provinsi Kalimantan Utara, seiring dengan pemekaran provinsi baru tersebut dari Provinsi Kalimantan Timur.

Sedangkan Pulau Tidung adalah salah satu kelurahan di kecamatan Kepulauan Seribu Selatan, Kabupaten Kepulauan Seribu, Jakarta, Indonesia. Pulau Tidung ini terbagi dua yaitu, Pulau Tidung Besar dan Pulau Tidung Kecil. Penggunaan wilayah di pulau ini berkembang ke arah wisata bahari seperti menyelam serta penelitian terhadap terumbu karang.

Yang satu ada di Kalimantan Utara, dan yang satu ada di Jakarta, namun namanya sama.

Ceritanya dulu Belanda pernah membuang Sultan Tidung ke salah satu pulau di kepulauan seribu, lama-lama nama Tidung dipakai menjadi nama pulaunya. Alasannya mungkin karena Sultan Tidung tidak akur dengan Sultan Bulungan di Tanjung Selor. Menurut ceritanya Sultan Bulungan ini pro Belanda, sedangkan Sultan Tidung anti Belanda.

Salah satu taktik Belanda untuk bisa menguasai Nusantara adalah dengan memisahkan seorang pemimpin dari anak buahnya dengan cara dibuang ke tempat yang sangat jauh.

Taktik lainnya adalah dengan mengompromi kerabat dekat raja atau pemimpin setempat agar melakukan makar dan merebut kekuasaan. Buktinya di Yogyakarta ada Paku Alaman dan di Solo ada Mangkunegaran.

Devide et impera, lihiiii, liciik atau pinteer?

68. Sikap

Ada orang yang bersikap seperti air, selalu mencari tempat yang lebih rendah, mudah menyesuaikan diri.

Ada orang yang bersikap seperti batu, sangat sulit menyesuaikan diri, kaku, keras kepala. (sehingga perlu dihancurkan dulu ketika dipakai untuk mengukur)

Ada orang yang bersikap seperti udara, mengisi setiap ruang yang kosong, jadi apa saja bisa dan cepat menyesuaikan diri, namun cepat menghilang.

Ada orang bersikap seperti logam, kuat, keras, bisa dipakai untuk menahan, namun suatu saat bisa patah kalau melampaui batas kemampuannya atau berkarat.

Ada orang yang bersikap seperti kayu jati, tahan lama, dapat diandalkan, tetap awet sepanjang masa. Setelah kebanjiran berkali-kali masih tetap utuh.

Ada orang yang bersikap seperti kayu kropos, tidak bisa dipakai untuk apa saja, bagusnya dibuang karena penuh rayap.

Ada orang yang bersikap seperti arang, mudah patah, rapuh, sangat mudah untuk dibakar menjadi bara api.

Ada orang yang bersikap seperti kuweh basah, enak dimakan, bikin kenyang, namun cepat basi.

Ada orang yang bersikap seperti api, membakar ke kiri dan ke kanan, senang kalau ada kebakaran. Wkwkwk...

Apa yang menjadi sikap favorit anda?

69. Salah siapa?

Ketika masih gadis remaja, pacaran tidak bisa dilarang, pulangnyal larut malam sampai menjelang pagi. Kalau dilarang katanya orangtua mengekang kebebasan anak.

Sebagai akibatnya sangat mudah diramalkan, hamil sebelum dilamar. Karena si cowok naik mobil bermerek, punya usaha yang

menjanjikan, ya apa boleh buat.. Karena tidak ada pilihan lain, lamaran terpaksa diterima, terus bikin pesta kawin kejutan, karena dipersiapkan secara serba mendadak.

Setelah kawin sudah pasti perasaan si anak sangat tersiksa, karena sang suami memiliki kecenderungan antisosial, namun tidak berani lapor ke orangtua karena merasa malu sendiri, merasa salah sendiri. Semakin lama si suami semakin brutal, akhirnya tidak tahan dan minta cerai. Rupanya bercerai juga tidak mudah, karena buntutnya masih panjang. Wkwkwk...

70. Penyakit menular lewat hubungan seks

Ada lebih dari 30 jenis bakteri, virus dan parasit yang menjadi penyebab dari penyakit kelamin.

Yang tergolong bakteri adalah chlamydia, gonorrhoea (Vietnam Rose), syphilis dll. Yang tergolong parasit adalah trichomonas. Yang tergolong virus adalah herpes genitalis, HIV/AIDS, condyloma dll.

Beberapa penyakit di atas juga dapat menular bukan karena hubungan seksual, misalnya lewat transfusi darah, menyusui atau melahirkan anak.

Pencegahan yang paling efektif adalah tidak melakukan hubungan seks. Tetapi mana bisa? Dengan menggunakan kondom, mengurangi jumlah pasangan seksual atau hanya berhubungan seks dengan orang yang sama mungkin bisa mengurangi risiko ketularan.

Ada yang bisa disembuhkan atau diobati, namun yang namanya herpes, hepatitis, HIV/AIDS memang bisa diobati namun tidak bisa disembuhkan secara tuntas. Ada juga penyakit yang sudah kebal terhadap antibiotika seperti gonorrhoea.

Yang repot di Indonesia ini para laki-laki tidak suka menggunakan kondom, sehingga risiko ketularan penyakit kelamin yang menular lewat hubungan seks menjadi sangat besar. Kasihan para

istri setia yang hanya melayani suaminya di rumah, menjadi tempolong penyakit kelamin. Wkwkwk...

71. Plastik

Ketika saya ke Inggris pada tahun 1984, kantong plastik sudah sangat jarang digunakan untuk membungkus barang-barang yang kita beli, mungkin sekarang lebih jarang lagi.

Bedah plastik adalah operasi untuk memperbaiki bentuk tubuh yang tidak baik akibat luka bakar dan lain sebagainya.

Bunga plastik adalah bunga tiruan yang dipajang, supaya tidak usah sering-sering diganti, dan tidak usah dirawat seperti bunga hidup.

Kulit imitasi atau kulit tiruan pada umumnya terbuat dari campuran plastik.

Sebagian alat-alat yang terbuat dari kayu atau logam sudah banyak yang digantikan dengan bahan plastik atau sintetis, termasuk pintu kamar mandi, keran ledeng, centong, sendok, piring, gelas, mangkok, shower, selang dan seterusnya. Mainan anak-anak hampir semuanya terbuat dari plastik.

Di Indonesia pemakaian kantong plastik sudah sangat berlebihan, menyumbat got, mengambang di kali/sungai dan mengotori laut. Plastik sudah menjadi santapan hewan di kebun binatang dan burung laut. Wkwkwk...

Yang belum ada mungkin adalah otak plastik, hati plastik atau jantung plastik.

Kalau cinta plastik bagaimana? Hehehe...

72. Lima jari

Jempol adalah jari yang pertama, posisi yang unik berhadapan dengan 4 jari sisanya. Namun dalam melaksanakan semua tugas harus bekerja sama dengan 4 jari lainnya. Letaknya paling dekat dengan tubuh kita, mengingatkan kita kepada orang-orang yang terdekat atau

terkasih dan teman yang terdekat, sekaligus mengirimkan getaran kasih sayang kepada mereka.

Jempol merupakan lambang dari keyakinan, bukan kepercayaan membuta, berusaha untuk mengetahui dan memahami secara benar segala fenomena alam yang ada.

Mengangkat jempol berarti hebat, atau kita sukai. Dua jempol lebih hebat lagi atau sangat kita sukai. Hehehe...

Jari kedua adalah telunjuk, paling sering dipakai untuk menunjukkan arah. Mengingatkan kita kepada para orangtua, para guru, para senior yang telah mengajarkan kita hal-hal yang berguna, juga kepada mereka yang telah menunjukkan jalan yang benar ketika kita sedang tersesat. Karena itu marilah kita mengarahkan kasih sayang kita kepada mereka karena mereka telah sangat berjasa sebagai ungkapan terima kasih.

Belajar mempunyai nilai daya upaya yang benar:

- apabila kita belum pernah melakukan sesuatu yang buruk, janganlah memulainya;
- berhentilah melakukan sesuatu yang buruk, jangan sampai mengulangnya lagi;
- mulai melakukan sesuatu yang baik, dan terus melakukannya;
- apabila telah melakukan sesuatu yang baik, pertahankan untuk terus menerus melakukannya.

Jari ketiga adalah jari tengah, yang paling panjang. Ditengah karena ada 2 jari disebelahnya luarnya.

Mengingatkan kita kepada pemimpin yang baik, terutama yang telah bekerja keras untuk mengajarkan Dhamma kepada kita dan para guru yang bijaksana. Marilah kita memancarkan kasih sayang kepada mereka agar mereka hidup dalam kedamaian dan kebijaksanaan sehingga dapat memimpin kita semua dengan baik, memberikan kesempatan kepada kita untuk melaksanakan Dhamma dengan leluasa.

Merupakan lambang dari kesadaran, mempertahankan batin agar selalu berada di Jalan Tengah. Merupakan usaha untuk meningkatkan kualitas mental lewat meditasi. Memperhatikan dan

menyadari keberadaan dari fisik (raga), pikiran, perasaan dan kenyataan.

Dengan menyadari masuk dan keluarnya udara di lubang hidung kita dapat menenangkan diri, selanjutnya merasakan kedamaian yang menyelimuti batin. Memperhatikan timbul tenggelamnya bentuk-bentuk pikiran, sehingga suatu saat mampu melihat kenyataan yang sedang terjadi dan menjadi lebih bijaksana.

Jari keempat adalah jari manis, tempat memakai cincin kawin. Mengingatkan kita kepada orang yang kita kasihi, berkaitan dengan cinta kasih. Bagaimana kita mencintai diri sendiri, mencintai pasangan hidup dan menyayangi teman-teman dekat kita, termasuk menyayangi anak kandung sendiri atau anak asuh.

Jari keempat adalah jari yang paling lemah, paling tidak bertenaga. Mengingatkan kita untuk menolong mereka yang berada dalam kesusahan/kesulitan, kesakitan atau kesepian.

Adalah kewajiban kita untuk melihat segala sesuatunya dalam keseimbangan, sama seperti melihat matahari yang terbit dan tenggelam, juga dalam melihat jatuh banggunya manusia.

Dengan menyadari adanya kelemahan dalam setiap aspek kehidupan akan membuat kita harus berjuang untuk lebih kuat dan lebih ulet, bangkit lagi dan bangkit lagi dari kegagalan.

Yang terakhir adalah jari kelima, jari kelingking. Jari yang paling kecil, si bungsu, tanpa si kecil jari kita tidaklah lengkap.

Mengingatkan kita bagaimana kecilnya kita dibandingkan dengan alam semesta, namun meski pun kecil sangat bermakna bagi diri sendiri dan orang lain. Apabila kita beranjali, letaknya pasti paling depan.

Ini adalah keindahan dalam hidup ini, semua yang ada awalnya pasti akan berakhir.

73. Telat kawin

Apabila sang pengantin laki-laki di atas 50 tahun, dan pengantin perempuan di atas 40 tahun, namanya telat kawin.

Kepingin punya anak rada sulit, karena masa terbaik untuk perempuan hamil dan melahirkan adalah antara 23-35 tahun. Di atas 35 tahun memang masih bisa, namun harus hati-hati dan diawasi dengan ketat, apalagi di atas 42 tahun.

Ada telat kawin karena alasan yang dapat diterima, misalnya harus merawat orangtua yang sakit-sakitan. Setelah orangtuanya meninggal dunia baru sempat berpikir untuk kawin.

Kalau toh masih ingin punya anak juga harus dipertimbangkan dengan masak, karena ketika si anak mulai besar, apakah si orangtua masih mampu mengongkosi segala keperluannya?

Memang ada yang telat kawin karena pilih tebu, saking cerewetnya sampai tidak sempat memilih! Hehehe...

Meskipun telat kawin, bukan berarti boleh memilih pasangan secara sembarangan. Pasangan hidup harus dipilih dengan saksama, atau hari tua akan menjadi masa-masa yang penuh derita. Wkwkwk...

74. Hujan duit

Sekarang sudah lebih jarang, tawaran untuk pinjam uang ratusan juta tanpa agunan di hp. Memang sih tanpa agunan, namun dikenakan bunga yang lumayan, dan kalau tidak bisa bayar pasti ada *debt collector* yang datang menagih dengan bicara kasar dan mengancam.

Yang menjadi masalah kita semua butuh uang untuk hidup, untuk membeli segala kebutuhan, dari kebutuhan primer sampai kebutuhan sekunder dan seterusnya.

Sebetulnya siapa pun yang rajin bekerja seharusnya tidak akan kelaparan. Fakta berbicara lain. Ada gaji yang besar dan ada gaji yang pas-pasan kalau tidak mau dibilang tekor. Percuma mendapat gaji besar kalau pengeluaran bulanan lebih besar lagi. Gaji kecil kalau dihemat dengan baik mungkin masih cukup untuk menahan lapar, namun begitu jatuh sakit bisa repot.

Enaknya kalau setiap hari ada hujan duit dari langit. Hehehe...

75. Antara berusaha sendiri dan bekerja sebagai karyawan

Begitu lulus jadi sarjana teknik, semangat tinggi, lalu jadi pemborong. Dua kali bikin rumah, dua kali tidak dibayar, mungkin karena dianggap masih kecil atau bau kencur. Kapok berusaha sendiri sehingga sampai hari ini terus bekerja pada perusahaan yang besar.

Dulu jadi bos, punya usaha sendiri, namun karena dunia usaha lesu akhirnya perusahaannya ditutup. Terus pergi ke daerah cari barang untuk diexport, lama-lama juga jatuh pailit, rumah dijual, akhirnya pergi mencari teman lama untuk minta pekerjaan, karena istri dan anak harus terus diberi makan.

Pada umumnya ketika masih muda bekerja dulu di perusahaan yang besar, setelah banyak pengalaman dan punya modal terus buka usaha sendiri, jadi bos.

Ada yang seumur-umur bekerja pada orang lain, tidak ada bakat untuk usaha sendiri. Ada juga yang sejak kecil berusaha sendiri, sampai mati tetap jadi bos. Hehehe...

Kecuali kepandaian dan pengalaman, rezeki atau hoki sangat berperan dalam hal yang satu ini.

Yang enak mungkin jadi anak orang kaya, disekolahkan keluar negeri, pulang dari luar negeri disediakan jabatan sebagai pimpinan perusahaan, dicarikan pasangan hidup yang juga anak orang kaya, mungkin sampai tua bisa terus foya-foya. Hahaha...

Siapa mau?

76. Menyeberangkan Roh?

Belum lama menikah, belum punya anak, meninggal karena kecelakaan lalu lintas. Setelah menjadi penghuni alam *peta*, ia tidak melekat kepada rumah, namun ia melekat kepada istrinya yang masih muda dan sangat dicintainya.

Kematiannya di usia yang relatif muda bukanlah hal yang kebetulan, namun adalah hasil dari perbuatannya di kehidupan yang lalu. Yang bisa dilakukan oleh keluarga hanyalah upacara *pattidana*, dengan harapan agar ia menyadari bahwa ia telah meninggalkan dunia ini, dan selanjutnya tidak melekat lagi pada istrinya, diharapkan batinnya merasa bergembira dan kemudian terlahir kembali di alam bahagia.

Setelah dilahirkan semua orang pasti akan mati, tetapi yang menjadi masalah batin belum siap untuk berpisah dengan yang dicintai.

Di luar negeri, biaya untuk upacara ini bisa mahal sekali, namun dengan tradisi Theravada, biayanya tidak seberapa, yang penting pihak keluarga telah melakukan perbuatan baik yang luar biasa, yang bisa menyebabkan mendiang/almarhum/almarhumah merasa turut bergembira (timbul *mudita citta*) sehingga menciptakan kondisi yang menguntungkan dan diharapkan karma baiknya segera berbuah, dan terlahir lagi di alam bahagia (manusia/surga).

Kalau kelak tidak mau mati muda, berhentilah membunuh makhluk hidup.

77. Donatur Tetap

"Apabila kondisi ekonomi Anda dalam keadaan baik, saya mengajak Anda untuk menjadi donatur tetap Yayasan Abdi Dhamma Indonesia, yaitu dengan mengirimkan dana Rp 20.000,- ke rek BCA 4133004842. *Anumodana*."

Sesungguhnya biar kondisi ekonomi kurang begitu baik, berdana sebesar Rp 20.000,- tidak akan membuat orang menjadi semakin miskin. Dengan berdana, maka berarti menanam benih kebajikan, yang akan berbuah manis di kemudian hari.

Berdana melalui Yayasan Abdi Dhamma Indonesia tergolong berdana untuk Dhamma, karena dana yang terhimpun akan disalurkan untuk membantu pembangunan atau pemeliharaan vihara-vihara di daerah terpencil yang sangat membutuhkan bantuan dana, selain

membantu program pembinaan SDM.

Saya mengharapkan ada satu juta orang yang bersedia mengirimkan Rp 20.000,- secara tetap, sehingga dana abadi satu triliun akan cepat terwujud.

Anumodana.

78. Yang Sulit

Yang sulit adalah mendirikan rumah ibadah, membuka panti pijat jauh lebih mudah.

Yang sulit adalah mengajak orang lain untuk berbuat baik, mengajak untuk makan jauh lebih mudah.

Yang sulit adalah mengendalikan pikiran, agar tidak membenci dan tidak mendendam kepada orang yang menyakiti hati kita.

Yang sulit adalah membantu para pecandu narkoba untuk keluar dari ketergantungannya.

Yang sulit adalah menyembuhkan secara tuntas para penderita Skizofrenia.

Yang sulit adalah membuat orang yang beragama tidak hanya baik di dalam rumah ibadah, tetapi juga tetap baik di manapun juga ia berada.

Yang sulit adalah mendamaikan dua pihak yang ingin saling membunuh karena saling membenci.

Yang sulit adalah mencari tempat yang aman bagi para herbivora dari para pemangsanya yang karnivora.

Yang sulit adalah menyadarkan para koruptor agar berhenti menguras uang rakyat untuk dipindahkan ke rekeningnya sendiri.

Yang sulit adalah menjaga agar batin tetap sabar dan sadar ketika dihina dan dilecehkan oleh orang lain.

Yang paling sulit mungkin menegakkan benang basah.

79. Kurang...

Kurang olahraga membuat perut semakin buncit.

Kurang senyum membuat wajah tidak enak untuk dilihat.
Kurang kasih sayang membuat kebencian susah untuk dikikis.
Kurang serat membuat susah bab (sembelit).
Kurang minum mengakibatkan infeksi pada saluran kencing.
Kurang tidur membuat tubuh tidak bugar.
Kurang duit membuat dompet menjadi Kempes.
Kurang relasi membuat dagangan kurang laku.
Kurang jujur membuat orang tidak percaya.
Kurang rajin membuat anak tidak naik kelas.
Kurang tenang membuat wajah menjadi kusut.
Kurang bahagia membuat hidup ini menjadi tidak enak.
Kurang setia membuat pasangan selalu cemburu.
Kurang bijaksana membuat banyak urusan terbengkalai.
Kurang suci membuat mata jelalatan melirik cewe cantik menggoda.
Wkwkwk...

80. Takut

Ada yang takut pada masa depan, karena tidak pasti, atau karena khawatir akan mengalami kegagalan. Bisa juga takut karena menyadari kemampuan diri sendiri yang masih sangat kurang untuk bersaing dengan orang lain.

Ada yang takut mati, ada yang takut gagal, ada yang takut miskin, ada yang takut jelek, ada yang takut keriput, ada yang takut sakit, ada yang takut bangkrut, ada yang takut anaknya tidak laku.
Wkwkwk...

Saking takutnya sampai tidak bisa tidur, menderita tekanan darah tinggi, diabetes, dan lain-lain. Yang bisa dilakukan adalah mempersiapkan diri dengan sebaik-baiknya, setelah itu berharap terjadi yang terbaik. *Que sera sera*. Yang harus terjadi, terjadilah, tidak usah dikhawatirkan dari sekarang.

Yang paling penting adalah saat ini, berusaha untuk meningkatkan kualitas diri sendiri, supaya kelak menjadi semakin baik

dan siap menghadapi atau mengatasi segala tantangan yang akan muncul.

Dalam hal ini orang lain tidak bisa membantu terlalu banyak.

81. Ketika ... Tiba Akhir Hidup

Ketika paru-paru kehabisan oksigen, tibalah akhir dari hidup ini.

Ketika tubuh kehabisan cairan, tibalah akhir dari hidup ini.

Ketika tubuh kekurangan makanan, tibalah akhir dari hidup ini.

Ketika otak tidak mendapat *supply* darah yang cukup, tibalah akhir dari hidup ini.

Ketika darah mengalir keluar dari pembuluh darah dalam jumlah yang sangat banyak, tibalah akhir dari hidup ini.

Ketika ada peluru menembus otak atau jantung, tibalah akhir dari hidup ini.

Ketika racun ular membekukan cairan darah, tibalah akhir dari hidup ini.

Ketika insektisida meracuni seluruh tubuh, tibalah akhir dari hidup ini.

Ketika pisau *guillotine* jatuh memenggal kepala, tibalah akhir dari hidup ini.

Ketika kapal terbang meledak di udara, tibalah akhir dari hidup ini.

Ketika tenggelam di air yang sangat dingin, tibalah akhir dari hidup ini.

Ketika salah satu organ vital tidak mampu berfungsi lagi, tibalah akhir dari hidup ini.

Ketika masa kehidupan sudah habis, maka tibalah akhir dari hidup ini.

Mau pilih yang mana?

82. San Kau (Tiga Tinggi)

Tinggi pertama adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Tinggi kedua adalah diabetes mellitus atau kadar gula darah tinggi.

Tinggi ketiga adalah hiperkolesterolemia atau kadar kolesterol tinggi.

Kumpulan penyakit yang biasa diderita oleh orang-orang yang berlebihan.

Kelebihan masalah, kelebihan makan, dan kelebihan tidur.

Ada yang langsung tidur setelah makan, ada yang sedikit keluar keringat sudah banyak makan dan banyak minum.

Ada yang semakin banyak makan atau *ngemil* kalau sedang mengalami stres.

Ada orang yang senewen kalau banyak urusan, bisa kurang tidur karena tegang.

Buntutnya sudah jelas, jadi donatur tetap pabrik obat. Sebulan bisa menghabiskan jutaan rupiah. wkwkwk...

Siapa yang mau?

83. Masa

Masa lalu sudah lewat, hanya menjadi kenangan. Akan tetapi apabila di masa lalu banyak berbuat kejahatan, maka masa sekarang bisa hidup menderita.

Masa sekarang adalah masa untuk berbuat, berbuat dengan pikiran, berbuat dengan ucapan, dan berbuat dengan jasmani. Siapa menanam benih, ia yang akan memetik buahnya. Masa kini akan menjadi masa lalu dengan cepat tanpa bisa dicegah, karena waktu berjalan terus tiada henti.

Masa depan adalah harapan, masih belum tiba. Bermimpi tentang masa depan silakan saja, namun belum tentu terlaksana.

Terjerat kepada masa lalu adalah tidak bijaksana, akan tetapi perbuatan buruk di masa lalu akan membuat kita memetik buah yang pahit dan getir. Yang ini bukan tulisan atau takdir, tetapi buatan sendiri.

Tidak usah menyalahkan siapa-siapa apabila mengalami nasib yang buruk, seperti sudah jatuh tertimpa tangga. Bangun dengan segera dan melangkah maju lagi dengan bersemangat. Orang lain seringkali hanya melihat dari jauh dan tidak mau datang menolong.

Masa depan adalah tidak pasti, yang pasti hanya satu hal saja, yaitu mati.

84. Ulah Calo Gigi

Mungkin hampir di semua FKG, banyak calo gigi yang bersliweran di kampus. Tidak ada relawan yang mau giginya dicabut, dibor, atau ditambal begitu saja. Kalau dibayar lain cerita. Itu sebabnya mahasiswa FKG tingkat akhir pasti butuh pasien untuk dijadikan alat praktikum, tentu dengan dibantu oleh para calo, dan calo-nya harus dibayar.

Yang konyol, si calo bisa memindahkan si pasien dari satu ke mahasiswa ke mahasiswa yang lain apabila ada yang berani bayar lebih mahal. Wkwkwk... Yang berani bayar lebih mahal itu artinya merusak pasaran. Calo-calo itu pada umumnya adalah kaum ibu, dapat uang dengan cara yang sangat mudah, dan hidup mereka dengan cepat lebih sejahtera, kemana-mana pakai gelang emas, berlian, dan seterusnya. Tidak usah lapor ke kantor pajak, karena tidak punya NPWP. Hehehe...

Rasanya pada dosen sudah tahu, tetapi tidak bisa berbuat apa-apa, karena dahulu mereka juga menggunakan jasa para calo ini. Seharusnya ada kode etik untuk para calo ini, supaya para mahasiswa tidak jadi korban.

85. Budi Seorang Ibu

Setelah ovum (sel telur) yang masak dikeluarkan dari ovarium (indung telur), maka ia siap untuk dibuahi oleh sperma seorang pria. Biasanya sel telur itu terhisap masuk ke dalam tuba *fallopi*, siapa tahu akan bersua dengan sperma yang sehat.

Apabila dalam masa subur tersebut, sang ibu bercinta dengan suaminya, maka akan ada jutaan sperma yang berenang berlomba-lomba untuk mencari ovum yang masak dan menembus dindingnya.

Semoga ada *gandabha* yang masuk berbarengan dengan menembusnya sperma ke dalam ovum. *Gandabha* adalah "kesadaran" yang membawa serta simpanan karma dari kehidupan-kehidupan

sebelumnya. Pada saat itulah terbentuk makhluk manusia yang baru, namun masih dalam bentuk embrio.

Embrio yang berasal dari satu sel membelah diri, satu jadi dua, dua jadi empat, empat jadi delapan, delapan jadi enambelas, dan seterusnya sehingga menjadi banyak sekali. Apabila dalam kehidupan yang lalu, yang bersangkutan telah menjadi makhluk yang pandai, bijaksana dan berbakat, maka sel otak yang terbentuk secara relatif akan lebih banyak.

Tanpa tempat untuk menempel dan memperoleh nutrisi, maka embrio ini tidak akan bisa jadi manusia. Ia akan mati sebelum tumbuh dan berkembang.

Selanjutnya embrio ini bernidasi (melekat) pada dinding peranakan (uterus) sang ibu, membentuk plasenta (ari-ari) dan tali pusat. Selama 38 minggu, embrio ini hidup dari darah ibu, terjadilah pembelahan sel yang luar biasa cepat, terbentuklah organ-organ tubuh manusia dalam bentuk awal. Misalnya otak, jantung, pembuluh darah, tulang, sumsum tulang, saluran pernapasan, saluran pencernaan, kulit, otot dan lain-lain. Mungkin secara keseluruhan ada ratusan miliar sel yang terdapat pada tubuh manusia, sungguh banyak banyak sekali.

Setelah tiba waktunya, maka sang bayi lahir di dunia. Seharusnya ia tidak boleh lupa, bahwa tanpa seorang ibu, ia tidak akan jadi manusia. Itulah sebabnya hutang budi kepada ibu tidaklah mungkin bisa dibalas dengan materi atau dengan apa pun juga.

86. Petunjuk Praktis Latihan Wai Tan Kung

PERSIAPAN

Waktu yang paling baik adalah pukul 05.00-07.00 pagi atau sore setelah pukul 17.00.

Latihan sebaiknya dilakukan ditempat terbuka dengan ventilasi udara yang baik.

Pakaian longgar.
Pakai sepatu.
Tidak sedang haid atau hamil.

Pemanasan

Gerakan persiapan

Berdiri tegak, kedua tumit rapat, ujung kaki membuka sekitar 60 derajat.

Kedua tangan lurus ke bawah disamping badan.

Tubuh rileks, pikiran dipusatkan, bernapas dengan wajar.

Mata melihat lurus jauh ke depan, ujung lidah menekan langit-langit.

Pertahankan sampai 18 detik.

Gerakan kedua (menyangga langit, memeluk rembulan)

Kedua lutut ditekuk sedikit, kedua ujung kaki dibuka selebar mungkin, kemudian kedua lutut diluruskan kembali, tubuh tetap berdiri tegak.

Kedua tangan diletakkan ke depan perut dengan telapak tangan menghadap ke atas, telapak tangan kiri di atas dan telapak tangan kanan di bawahnya, jempol tangan kanan menekan jempol tangan kiri. Kedua mata melihat jauh ke depan.

Kedua tangan diayun ke atas sambil menghembus "HENG" langsung menarik nafas, lengan diangkat lurus dengan telapak tangan menghadap ke atas, sepuluh jari tangan terbuka, kepala sedikit tengadah, mata melirik ke atas.

Kemudian kedua tangan diayunkan kembali ke depan perut ke posisi semula sambil membuang nafas "HAH" dengan perut dikempiskan.

(lakukan tiga kali)

Gerakan ketiga (belibis terbang berpaling muka)

Kedua kaki posisinya tetap tidak berubah seperti pada gerakan kedua.

Kedua tangan direntangkan lurus ke samping dengan kelima ujung jari mengarah ke atas.

Kepala menoleh ke kiri, menatap ujung jari tengah, tarik kelima ujung jari ke arah mata (hitung sampai 9).

Kemudian kepala menoleh ke kanan, menatap ujung jari tengah, tarik

kelima ujung jari ke arah mata (hitung sampai 9).

Kedua tangan diturunkan perlahan-lahan, kedua tumit tetap rapat, kedua kaki membuka 60 derajat, tubuh tegak.

Gerakan keempat (menyongsong badai salju)

Kedua tangan diletakkan di depan perut, telapak tangan menghadap ke perut, telapak tangan kiri disebelah dalam dan telapak tangan kanan disebelah luarnya.

Telapak kaki kanan digeser maju selangkah ke depan (arah 45 derajat), sambil badan sedikit membungkuk ke depan, bersamaan dengan itu hidung menghembus "HENG", lalu hirup udara dari hidung dan perut dikempiskan.

Kemudian kaki kanan ditarik kembali ke posisi semula, buang nafas "HAH".

Telapak kaki kiri digeser maju selangkah ke depan (arah 45 derajat), sambil badan sedikit membungkuk ke depan bersamaan dengan itu hidung menghembus "HENG", lalu hirup udara dari hidung dan perut dikempiskan.

Kemudian kaki kiri ditarik kembali ke posisi semula, buang nafas "HAH".

(lakukan masing-masing tiga kali)

Gerakan kelima (lambaian dewa)

Kedua kaki dibuka lurus sejajar (selebar pundak). Kedua tangan lurus ke bawah merapat ke paha, jari-jari mengarah ke bumi, mata melihat ke jauh ke depan.

Kedua tangan diayun ke arah depan, lalu ke atas, berputar ke samping badan, dan akhirnya kembali ke atas; kedua telapak tangan saling berhadapan. Ketika tangan sedang diayun dan berada di samping badan, kepala menoleh ke arah kiri. Ayunkan kedua tangan sebanyak tiga kali, setelah itu kedua tangan dengan sepuluh jari diarahkan ke atas, mata melihat ke atas, pertahankan sampai 9 hitungan. Setiap kali tangan diayun dan kepala berpaling, napas dihembuskan disertai bunyi "HAH". Kedua tangan diayun ke arah depan, lalu ke atas, berputar ke samping

badan, dan akhirnya kembali ke atas; kedua telapak tangan saling berhadapan. Ketika tangan sedang diayun dan berada di samping badan, kepala menoleh ke arah kanan. Ayunkan kedua tangan sebanyak tiga kali, setelah itu kedua tangan dengan sepuluh jari diarahkan ke atas, mata melihat ke atas, pertahankan sampai 18 hitungan. Setiap kali tangan diayun dan kepala berpaling, napas dihembuskan disertai bunyi "HAH".

Gerakan keenam (menapis gabah)

Kedua kaki dibuka lebih lebar dan sejajar, sedikit jongkok, kokoh berpijak di atas tanah, kedua paha terbuka, badan tetap tegak lurus, mata melihat jauh ke depan. Kedua lengan diangkat ke arah depan, sedikit lebih rendah dari bahu, seperti memeluk bola besar atau tampah.

Seluruh badan berputar ke kiri dan kanan sampai 49 kali, dengan tubuh tetap tegak lurus dan mata ikut berputar melihat jauh ke depan sampai ke belakang (180 derajat).

Gerakan ketujuh (menanam bibit)

Kedua kaki dibuka lurus sejajar (selebar pundak), berjarak sekitar 20 cm. Jari jempol dan telunjuk membentuk lingkaran (kepalan longgar), kedua tangan diletakkan di samping badan.

Tangan kiri dijulurkan ke bawah sampai kepalan menyentuh tanah di depan kaki kiri, sedangkan kepalan tangan kanan diletakkan di atas lutut kanan, badan membungkuk sampai 90 derajat, mata tetap melihat ke arah jauh ke depan. Waktu membungkuk hidung berbunyi "HENG"

Waktu badan ditarik kembali tegak disertai tenaga isapan napas melalui hidung, lalu embus keluar hawa perut berbunyi "HAH".

Kemudian tangan kanan dijulurkan ke bawah sampai kepalan menyentuh tanah di depan kaki kanan, sedangkan kepalan tangan kiri diletakkan di atas lutut kiri, badan membungkuk sampai 90 derajat, mata tetap melihat ke arah jauh ke depan. Waktu membungkuk hidung berbunyi "HENG"

Waktu badan ditarik kembali tegak disertai tenaga isapan napas melalui

hidung, lalu embus keluar hawa perut berbunyi "HAH".
(lakukan masing-masing tiga kali)

Gerakan kedelapan (mencabut padi)

Berdiri tegak lurus, kedua tumit rapat, kaki membuka 60 derajat. Tubuh membungkuk 90 derajat sambil mengembus "SHII" langsung tarik napas, kedua lutut tetap lurus, kedua tangan berusaha menyentuh tanah diantara kedua kaki.

Lalu kedua lutut ditekuk sehingga badan menjadi setengah jongkok sambil kedua tangan ditarik merapat ke sisi badan.

Dalam posisi setengah jongkok kaki kiri membuka satu langkah ke samping kiri sambil tangan kiri dijulurkan lurus ke atas dengan telapak tangan kiri menghadap ke arah kanan, pada saat yang sama tangan kanan dijulurkan ke arah bawah dengan telapak mengarah ke kiri. Ketika kedua tangan dijulurkan mengembus napas "HUUU". Kemudian kaki kiri dirapatkan kembali, tubuh tegak, dan tangan kiri diturunkan ke samping badan.

Tubuh membungkuk 90 derajat sambil menghembus "SHII" langsung tarik nafas, kedua lutut tetap lurus, kedua tangan berusaha menyentuh tanah diantara kedua kaki.

Lalu kedua lutut ditekuk sehingga badan menjadi setengah jongkok sambil kedua tangan ditarik merapat kesisi badan

Dalam posisi setengah jongkok kaki kanan membuka satu langkah ke samping kanan sambil tangan kanan dijulurkan lurus ke atas dengan telapak tangan kanan menghadap ke arah kiri, pada saat yang sama tangan kiri dijulurkan ke arah bawah dengan telapak mengarah ke kanan. Ketika kedua tangan dijulurkan mengembus napas "HUUU". Kemudian kaki kanan dirapatkan kembali, tubuh tegak, dan tangan kanan diturunkan ke samping badan.

(lakukan masing-masing tiga kali)

Gerakan kesembilam (tendangan membalik mata kaki)

Badan tegak lurus, lutut kaki kanan diangkat setinggi panggul, lalu diayunkan ke samping mengarah ke atas, mata melihat mata kaki

sebelah luar.

Badan tegak lurus, lutut kaki kiri diangkat setinggi panggul, lalu diayunkan ke samping mengarah ke atas, mata melihat mata kaki sebelah luar.

(lakukan masing-masing sembilan kali secara bergantian)

Gerakan kesepuluh (jalan ditempat)

Tubuh tegak lurus, mata melihat jauh ke depan.

Jalan ditempat dengan lutut diangkat setinggi panggul, lengan diayun seringgi bahu.

(sekitar 20 langkah)

87. Wai Tan Kung

Gerakan persiapan

Berdiri tegak lurus, kaki kiri dibuka setengah langkah, tidak lebih lebar daripada pundak, sejajar, tubuh sedikit condong ke depan, lutut sedikit ditekuk.

Seluruh tubuh santai tanpa tenaga, pikiran dipusatkan.

Kedua tangan tergantung lurus di sisi tubuh, punggung tangan menghadap ke depan, sepuluh jari terbuka, usahakan kedua jari telunjuk agak lurus, ujung lidah menekan langit-langit, gigi dan mulut dirapatkan, pandangan jauh ke depan.

Berdiri tenang menanti kedua tangan bergetar sendiri.

Setelah selesai, kedua tangan dibiarkan menggantung ke bawah dalam posisi diam selama 9 hitungan, perhatikan ujung-ujung jari.

(dapat dilakukan dari 5 menit sampai 90 menit lamanya)

Gerakan kura-kura bernapas

Kedua kaki tetap tidak bergerak.

Telapak tangan kiri diletakkan di perut (di bawah pusar), telapak tangan kanan di atas punggung tangan kiri. Jari jempol bersilangan. Sepuluh jari terbuka.

Menghirup udara perlahan-lahan dengan mengembangkan perut,

dengan satu tarikan panjang sampai hidung tidak sanggup lagi. Kedua kaki sedikit ditekuk dengan badan tetap tegak lurus, kepala sedikit tengadah.

Membuang napas perlahan-lahan dengan badan membungkuk 15-25 derajat, kedua tangan menekan dinding perut, kemudian kedua kaki diluruskan dan tubuh tegak kembali (lakukan sampai sembilan kali) . Ditunggal dengan gerakan waitankung sampai hitungan ke-40.

Gerakan panjang umur

Kaki kiri membuka satu langkah ke samping, agak jongkok seperti duduk. Kepala dan punggung lurus.

Angkat kedua tangan ke depan, sedikit terbuka keluar, sedikit lebih rendah dari pundak dengan punggung tangan menghadap ke atas dan sepuluh jari terbuka.

Kedua pergelangan tangan diputar sehingga kedua telapak berhadapan. Tangan kiri diletakkan di depan ulu hati, tangan kanan menekan sela antara ibu jari dan telunjuk tangan kiri sampai dua kali, kemudian bergantian tangan kiri yang menekan sela ibu jari dan telunjuk tangan kanan. Selanjutnya kedua tangan direntangkan kembali ke posisi semula.

Kedua lengan diayun ke belakang sambil jongkok membungkuk 15 sampai 25 derajat. Kepala tunduk, leher lurus, kedua lutut ditegakkan lurus. Kemudian kedua tangan diayun kembali kedepan ke posisi semula, tubuh kembali tegak dalam keadaan jongkok seperti duduk.

Lakukan sampai sembilan kali.

Kedua lengan digetarkan sampai hitungan ke 40 detik ketika tubuh berada dalam posisi awal (tubuh dalam posisi jongkok seperti duduk dan kedua tangan terjulur ke depan).

Kemudian tubuh membungkuk ke depan, kedua lengan diayunkan kebelakang dan digetarkan sampai hitungan ke 40, kedua telapak tangan mengharap ke atas seperti menggenggam bola tenis.

Gerakan elang pentang sayap

Tubuh tegak lurus, kedua kaki dibuka setengah langkah (selebar

pundak), sejajar.

Kedua tangan diangkat ke depan, setinggi bahu, kedua telapak tangan menghadap ke atas, sepuluh jari terbuka, kemudian direntangkan lurus datar ke samping. Kedua ujung kaki diangkat ke atas. Sepuluh jari dimekarkan sampai sembilan kali.

Telapak tangan menghadap ke atas, ujung jari tangan dijunjkitkan ke bawah, ujung jari kaki diangkat ke atas, getarkan sampai hitungan ke-40.

Gerakan kepalan hampa penuh rahasia

Posisi terakhir dari gerakan sebelumnya, kedua telapak tangan menghadap ke atas. Kedua ibu jari ditutup menekan telapak tangan, diikuti dengan jari-jari lainnya, sehingga membentuk kepalan.

Kemudian tekuk kedua siku sehingga kepalan berada di samping kedua telinga

Lengan rata setinggi bahu, tubuh tegak lurus, napas biasa.

Buat 9 lingkaran kecil disamping telinga.

Buat 49 lingkaran besar disamping telinga (kedua tangan sampai lurus ke atas).

Kemudian kedua tangan diturunkan ke samping badan secara perlahan-lahan.

Gerakan menyangga langit menekan bumi berdiri tegak lurus.

tangan kiri diletakkan di depan dada, tangan kanan dibawahnya, kedua telapak tangan berhadapan seperti memegang bola.

tangan kiri digerakkan lurus ke atas, telapak tangan menghadap ke atas, jari-jari mengarah ke pundak kanan. Kepala sedikit tengadah, pandangan mata melihat punggung tangan kiri, bersamaan dengan itu tangan kanan menekan ke bawah, kelima jari terbuka menghadap ke depan.

semua jari dimekarkan sampai sembilan kali, kemudian digetarkan sampai hitungan ke 40.

tangan kanan diletakkan di depan dada, tangan kiri dibawahnya, kedua telapak tangan berhadapan seperti memegang bola.

kemudian tangan kanan digerakkan lurus ke atas, telapak tangan menghadap ke atas, jari-jari mengarah ke pundak kiri. Kepala sedikit tengadah, pandangan mata melihat punggung tangan kanan, bersamaan dengan itu tangan kiri menekan ke bawah, kelima jari terbuka menghadap ke depan.

semua jari dimekarkan sampai sembilan kali, kemudian digetarkan sampai hitungan ke 40.

Gerakan dewa bertapa

Berdiri tegak, kaki masih terbuka setengah langkah, posisi badan sedikit jongkok.

Tangan kanan diletakkan didepan dada sebelah kiri, telapak tangan menghadap ke kiri, jari-jari mengarah lurus ke atas, tangan kiri diletakkan di sebelah depan tangan kanan, telapak tangan kiri menghadap ke kanan, jari-jari mengarah lurus ke atas.

Tari-jari tangan dimekarkan sampai sembilan kali, kemudian semuanya digetarkan sampai hitungan ke-40.

Kedua posisi tangan bertukar tempat, tangan kanan di depan tangan kiri.

Jari-jari tangan dimekarkan sampai sembilan kali, kemudian semuanya digetarkan sampai hitungan ke-40.

Gerakan menadah mutiara

Tubuh tegak lurus, kaki masih terbuka setengah langkah selebar bahu, badan jongkok seperti duduk.

Kedua tangan dengan telapak menghadap ke atas diletakkan didepan dada dengan jari terbuka seperti memegang nampan, kedua tumit diangkat.

Sepuluh jari dimekarkan sampai sembilan kali, kemudian kepala menoleh ke kiri tiga kali dan menoleh ke kanan tiga kali.

Kedua tangan digerakkan naik turun dengan penuh konsentrasi sampai 36 kali.

Gerakan menggetarkan bumi memutar pinggang

Tubuh tegak lurus, kaki masih terbuka setengah langkah selebar bahu,

sejajar badan jongkok seperti duduk.

Kedua tangan diletakkan di depan perut, kedua telapak tangan menghadap ke bawah, ujung jari saling berhadapan, kedua siku mekar keluar.

Mekarkan ujung jari sampai sembilan kali, kepala menoleh ke kiri tiga kali dan menoleh ke kanan tiga kali.

Ujung jari kedua tangan digerakkan seperti main piano, sambil seluruh tubuh berputar ke kiri dan ke kanan (180 derajat), kepala dan pandangan mata ikut berputar sampai 36 kali.

Gerakan paduan sukma

Tubuh tegak lurus, kaki terbuka satu langkah, sejajar, badan agak jongkok, kedua paha terbuka lebar.

Kedua lengan menjulur datar ke depan, agak terbuka, kedua telapak tangan menghadap ke depan, jari-jari mengarah ke atas.

Mekarkan ujung jari sampai sembilan kali.

Kedua tangan digetarkan dengan gerakan menarik dan mendorong sambil kedua kaki digetarkan (ke luar dan ke dalam), lakukan sampai hitungan ke-40.

Gerakan santai penuh siaga

Berdiri tegak lurus.

Kedua tangan diangkat ke arah samping depan dengan jempol mengarah ke bawah, jari telunjuk, jari tengah dan jari manis ditekuk dan jari kelingking mengarah ke atas.

Kaki kiri perlahan-lahan diangkat ke depan serong ke kiri setengah langkah, ujung jari ditekuk naik turun sebanyak sembilan kali, kemudian diayun ke belakang lurus dan getarkan dari ujung jari sampai ke pangkal paha sampai hitungan ke-40.

Kemudian kaki kanan perlahan-lahan diangkat ke depan serong ke kanan setengah langkah, ujung jari diputar naik turun sebanyak sembilan kali, kemudian diayun ke belakang lurus dan getarkan dari ujung jari sampai ke pangkal paha selama 40 detik.

Gerakan langkah bangau besar

Langkah maju: buka kaki kiri selebar dua langkah, posisi agak jongkok, tubuh lurus, kedua tangan disamping badan, punggung tangan menghadap ke depan. Kaki kanan diangkat seluruhnya setinggi 40 cm, disusul dengan kaki kiri diangkat, langkah maju sampai 30 langkah.

Langkah mundur: kedua tangan dibalik, punggung tangan menghadap ke belakang, tekuk kaki kanan lalu angkat kaki kiri dalam posisi lurus dan digeser ke belakang, kemudian tekuk kaki kiri lalu angkat kaki kanan dalam posisi lurus dan digeser ke belakang, langkah mundur seluruhnya 30 langkah.

Gerakan langkah bangau kecil

Langkah maju: berdiri tegak lurus, kaki kiri membuka setengah langkah, punggung tangan menghadap ke depan, jari-jari terbuka dengan telunjuk sedikit naik. Miringkan badan ke kiri agar dapat mengangkat kaki kanan dan digeserkan ke depan, seluruhnya sebanyak 40 langkah (lutut lurus, tidak boleh ditekuk).

Langkah mundur: punggung tangan menghadap ke belakang, lalu tubuh dimiringkan ke kanan untuk mengangkat kaki kiri dan digeserkan ke belakang, seluruhnya 40 langkah.

PENUTUPAN

Gerakan buang hawa

Jalan ditempat dengan siku merapat ke badan, lengan ditekuk 90 derajat, kedua telapak tangan saling berhadapan dengan semua jari terbuka, digerakkan kearah luar sampai 36 langkah, lalu langsung meloncat sambil bertepuk tangan ke atas kepala.

PERHATIAN:

SETELAH LATIHAN, DALAM 30 MENIT TIDAK BOLEH MINUM AIR DINGIN, CUCI TANGAN, MANDI, ATAU KEHUJANAN.

88. Yang Paling Penting?

Mana yang paling penting?

1. Menumpuk harta yang sebanyak-banyak, sampai tidak habis untuk 7 turunan.
2. Berusaha untuk panjang umur, kalau bisa tidak akan mati, dengan segala cara.
3. Mencari perempuan yang paling cantik untuk dijadikan pasangan hidup (untuk laki-laki).
4. Mencari laki-laki yang paling ganteng untuk dijadikan pasangan hidup (untuk perempuan).
5. Mencari ilmu kemanapun juga, berguru kepada siapapun juga, mengetahui rahasia alam semesta.
6. Menjadi orang yang paling berkuasa.
7. Menjadi orang yang paling ditakuti.
8. Menjadi orang yang berbahagia.
9. Menjadi orang yang sangat terkenal.
10. Menjadi anak yang berbakti kepada orangtua.

89. Pusing karena Uang

Tanpa uang orang pusing setengah mati, karena tidak bisa belanja.

Banyak uang orang juga pusing, karena takut dirampok.

Kebanyakan uang juga pusing, takut ludes tertipu ketika diinvestasikan.

Sedikit uang sebenarnya sudah cukup, namun banyak orang tidak pernah puas.

Banyak uang juga masih kurang, karena masih banyak kebutuhan dan keinginan yang belum dibeli.

Meminjamkan uang takut tidak dikembalikan.

Pinjam uang takut tidak bisa mengembalikan.

Menyumbangkan uang sangat berat dilakukan oleh orang yang kikir atau pelit. Wkwkwk...

Mungkin hidup bisa lebih bahagia apabila tidak bersinggungan dengan

uang, contohnya adalah Sang Buddha dan para *bhikkhu* (karena yang pusing adalah umatnya yang harus berusaha memenuhi 4 kebutuhan dasar mereka).

Banyak orang kaya pusing tentang cara membawa uang mereka ke alam baka.

Bayi yang baru lahir tidak pusing soal uang, karena memang belum tahu apa-apa. Hehehe...

90. Usia Tua

Kalau usia sudah di atas 90 tahun, maka semua organ sudah pasti tidak berfungsi dengan baik, diperiksa dengan cara apapun pasti akan terlihat tidak normal.

Kekuatan otot sudah pasti sudah melemah.

Sendi-sendi sudah kaku, mungkin sebagian sudah mengunci atau membatu.

Ada perkapuran dimana-mana.

Kulit sudah keriput semua.

Mata sudah lamur.

Kuping sudah tuli atau tuli sebagian.

Lidah sudah tidak dapat mencicipi dengan baik.

Sering kesemutan atau baal (tidak terasa) .

Otak sudah pikun, lupa seluruhnya atau lupa sebagian.

Gigi sudah pada copot atau tanggal.

Sering *ngompol*.

Sering mencret tidak terasa.

Orang bilang hidup sudah tidak berguna, tetapi masih banyak yang takut mati, meskipun mulutnya bilang sudah mau mati. Hehehe...

Masih mau jalan-jalan, masih mau *window shopping*, masih mau makan enak di restoran, masih mau karaoke.

Yang susah adalah membuatnya agar tetap *happy*.

91. Kota Paling Aman

Ada laporan yang menyebutkan 5 kota paling aman di dunia, yaitu Osaka, Amsterdam, Sydney, Singapura, dan Stockholm.

Sebaliknya di Jakarta, masih banyak perumahan membuat pintu besi di setiap gang yang tidak bisa dilewati oleh mobil, motor, dan manusia!

Kucing, angin mungkin masih bisa lewat. Hehehe...

Artinya perasaan tidak aman masih menyelimuti warga, apakah boleh dibilang *paranoid*?

Harus diakui bahwa memang masih banyak sekali hal yang menyebabkan warga Jakarta merasa tidak aman, dan sudah pasti tidak nyaman.

Apakah bisa suatu saat Jakarta menjadi kota yang paling aman di dunia?

Mungkin Jakarta bisa menjadi kota yang paling banyak rukonya di dunia, atau kota yang paling banyak palang pintunya di daerah perumahan, atau kota yang paling sedikit trotoarnya di dunia!

92. Kirim Surat ke Surga

Oleh ibunya, ia diberitahu bahwa ayahnya sudah pergi dan ada di surga. Ada di atas langit.

Karena sudah sekolah di desa dan bisa menulis ia lalu membuat sepucuk surat kepada ayahnya.

Surat pertama dikembalikan oleh tukang pos, karena ia hanya menulis : Kepada Yth, Ayah di Surga. Tidak ada nama jalan, tidak ada RT/RW dan tidak ada kode pos. Hehehe...

Surat kedua ia kirim dengan layangan. Suratnya ia gantungkan di ekor layangan, sesudah terbang tinggi, benangnya ia gunting. Di suatu tempat layangan itu pasti akan jatuh ke bumi lagi, tidak pernah sampai di surga.

Surat ketiga ia kirim dengan balon gas, karena menurut tukang jual balon gas, kalau dilepas balon gas akan terbang tinggi sekali dan tidak turun-turun. Wkwkwk...

Mungkin surat ke empat akan ia kirim dengan *email*, Facebook, atau Twitter. Hahaha...

93. Ditinggal Ibu

Ketika berusia sekitar 10 tahun, ibunya meninggal dunia. Ini soal biasa. Ayahnya tidak kawin lagi, setiap hari bekerja keras untuk menghidupi keluarganya.

Sejak sekolah di SMP, anak ini mulai memperlihatkan kenakalannya, suka membantah, terus sampai tidak naik kelas di SMA, dan mogok sekolah.

Sehari-hari hanya merenung, tidak mau belajar, tidak mau kursus, tidak mau membantu ayahnya bekerja. Malamnya kurang tidur dan tidak mau bicara terus terang.

Ibarat mobil, tidak ada pedal gasnya.

Mungkin dalam hati kecilnya, ia menyalahkan orangtuanya, terutama menyalahkan ibunya yang telah meninggalkan dirinya, meninggal dunia ketika ia sedang membutuhkan kasih sayang dan bimbingan dalam proses menjadi orang dewasa.

Gelagatnya seperti layangan putus talinya, melayang-layang tanpa tujuan hidup yang jelas.

Andaipun mau pergi ketempat ibadah, itupun hanya untuk menyenangkan hati ayahnya belaka.

Segala nasihat percuma, seperti melemparkan garam ke samudra.

Sungguh jauh dari bahagia.

94. Kalau Bisa...

Seorang istri berharap kalau bisa...

Sang suami bisa memberikan nafkah yang mencukupi untuk hidup sekeluarga sepanjang masa.

Sang suami bersikap hormat kepadanya.

Sang suami dapat diandalkan, dan dapat menyelesaikan semua masalah.

Sang suami selalu berkata jujur kepadanya.

Sang suami memberikan perhatian dan segala keperluan lain sesuai dengan kebutuhan.

Sang suami selalu setia kepadanya.

Sang suami bisa memberikan kepuasan lahir dan batin kepadanya.

Sang suami mau mengajaknya berbicara dan bergurau sebagai teman.

Sang suami bersikap lemah lembut atau tidak pernah menggunakan kekerasan fisik kepadanya.

Sang suami tidak berselingkuh dan tidak membawa pulang HIV.

Setelah meninggal dunia bisa berpasangan lagi dalam kehidupan berikutnya.

Apa lagi?

95. Lebih Suka...

Seorang suami lebih suka...

Apabila istrinya berdandan sepantasnya, tidak berlebihan, sesuai dengan usianya.

Apabila istrinya mematuhi ucapannya yang baik dan benar, yang penting untuk kepentingan keluarga.

Apabila istrinya memberitahu kemana ia pergi dan apa yang ia lakukan.

Apabila istrinya tidak boros, dan pandai mengatur keuangan keluarga dengan baik.

Apabila istrinya selalu belajar untuk membuat menu masakan yang enak-enak dan sehat.

Apabila istrinya selalu bersabar, tersenyum, bersikap manis dan tidak mengajaknya untuk bertengkar.

Apabila istrinya mengurus rumah tangga dengan baik, menjaga kebersihan dan resik.

Apabila istrinya bersikap ramah dan sopan kepada siapa saja.

Apabila istrinya selalu siap untuk membantunya dalam segala hal.

Apabila istrinya selalu setia.

96. Lampu Merah

Hentikan kendaraan sebelum lampu merah, supaya tahu kapan berubah menjadi hijau dan boleh jalan lagi.

Banyak orang berhenti melewati lampu merah, sehingga tidak tahu kapan lampu merah berubah menjadi hijau, yang penting begitu jalanan kosong, tancap gas, supaya lebih cepat sampai ke tempat tujuan, Apabila dari arah kita, lampu masih merah, berarti dari arah lain ada lampu hijau yang masih menyala, dan sudah pasti kendaraannya *ngebut* supaya tidak usah berhenti lagi.

Kalau terjadi tabrakan, yang salah pasti yang menerobos lampu merah. Kalau langsung mati mungkin lebih enak, tidak usah bikin susah keluarga.

Kalau cuma setengah mati, gegar otak, lumpuh sebelah, atau jadi tolol, maka sisa hidup menjadi tidak berguna dan menjadi beban bagi keluarga. Sungguh konyol.

Mematuhi peraturan lalu lintas tidak ada ruginya, menjadi pelopor keselamatan bagi semua.

Nyawa lebih berharga dari uang, bensin, atau waktu.

Semoga selamat di jalan raya.

97. Belajar Menerima Kekalahan

Salah satu manfaat terbesar dari olahraga adalah belajar menerima kekalahan, tentu secara sportif.

Tidak semua orang bisa menerima kekalahan dengan hati yang rela, banyak yang terus mencari kambing hitam (mengapa bukan kambing putih?).

Menerima kekalahan secara sportif berarti menerima kelebihan orang lain dibandingkan diri sendiri.

Supaya bisa memenangkan pertandingan, harus belajar banyak, antara lain belajar untuk menerima kekurangan diri sendiri. Ini adalah proses yang sangat penting untuk menjadi manusia yang lebih dewasa dan lebih

mandiri.

Ada teman saya yang selalu mencari *partner* yang lebih pandai ketika bermain dobel di lapangan tenis, supaya bisa menang terus. Hehehe...

Soalnya kalau kalah di lapangan tenis, malamnya tidak bisa tidur nyenyak. Wkwkwk...

Sebetulnya yang penting adalah mencari keringat, kalau bisa menang secara sportif ya tidak masalah, namun kalau kalah ya tidak apa-apa.

Untuk apa punya badan yang sehat kalau selalu sakit hati?

98. Kerugian Main Game

Dengan alasan supaya anaknya tidak gelandangan di luar rumah, seorang ibu membiarkan anaknya untuk main *game* sepanjang waktu. Akibatnya sangat jelas, anaknya menjadi kuper (kurang pergaulan), prestasi belajarnya melorot, sampai tidak sempat pacaran, hehehe.

Selanjutnya ia akan menjadi bodoh, karena otaknya hanya berusaha mengikuti *plot* yang dibuat oleh si perancang *game* tersebut.

Selanjutnya ia akan mengalami gangguan pada visus (penglihatan), terus harus pakai kaca mata.

Selanjutnya ia jadi suka berkhayal tentang *games* tersebut.

Selanjutnya ia menjadi *game mania*, terus mengalami ketergantungan mental yang parah.

Semua hal menjadi tidak penting, yang penting hanya main *game*. Wkwkwk...

Mungkin ada juga keuntungannya, seperti untuk mengisi waktu luang, atau membuat otak lebih encer, itupun kalau hanya sebentar-sebentar. Bisa juga ada keuntungan finansial, namun tidak cukup untuk dijadikan sebagai mata pencaharian.

99. Hati-Hati

Hati-hati memilih pasangan hidup, teman dekat, atau rekanan bisnis, karena :

- orang jahat lebih banyak dari orang baik,
 - orang bodoh lebih banyak dari orang pandai,
 - orang yang sok pintar lebih banyak dari orang bijaksana,
 - orang yang curang lebih banyak dari orang yang jujur,
 - orang yang egois lebih banyak dari orang yang murah hati,
 - orang yang kejam lebih banyak dari orang yang baik hati,
 - orang yang pura-pura lebih banyak dari orang yang seadanya,
- Janganlah menyesal kalau salah pilih, karena rasa sakit hati Anda akan sangat luar biasa, lebih nyeri dari ditusuk dengan sembilu.

100. Tidak Bisa...

Uang tidak bisa menghapus perasaan depresi akibat kehilangan yang dicinta.

Vitamin tidak bisa menghilangkan rasa lelah akibat kelebihan bekerja.

Supplement tidak bisa menggantikan waktu tidur yang kurang akibat begadang.

Pernyataan maaf tidak bisa melenyapkan perasaan mendongkol karena tertipu.

Senyum diplomat tidak bisa menutupi perasaan jengkel yang ada di dalam hati.

Gembok dan kunci yang kuat tidak bisa mencegah maling masuk kedalam rumah.

Ancaman hukuman yang berat tidak bisa mencegah para pejabat negara untuk korupsi.

HIV tidak bisa mencegah kaum pria untuk mencari pelacur.

Hutang yang sudah menggunung tidak bisa dihapus dengan bujuk rayuan gombal.

Bagaimana dong???

101. Masih Untung...

Kedua-duanya keras kepala, kedua-duanya tidak mau

mengalah, kedua-duanya susah diatur, jadi jangan heran kalau kedua-duanya senang bertengkar. Tentu yang paling tidak enak adalah anak-anaknya, yang disuguhi "pertempuran" yang tiada akhir setiap hari. Suasana tegang dan tidak nyaman selalu meliputi rumah tangga, kemungkinan besar anak-anak ikut kena semprot dari kedua orangtuanya yang sedang "berperang". Situasi yang tidak baik untuk tumbuh kembang anak.

Ini salah satu akibat dari anak sulung yang kawin dengan anak sulung. Memang sih tidak ada larangan untuk anak sulung kawin dengan anak sulung, anak bungsu kawin dengan anak bungsu, anak tunggal kawin dengan anak tunggal.

Masih untung keduanya memiliki rasa tanggungjawab sosial di atas rata-rata, sehingga masih ada keinginan untuk mengakui kesalahan dan memberi maaf kepada pihak yang lainnya.

Pendidikan yang tinggi tidak menjamin rumah tangga pasti bisa rukun dan damai, salah-salah pendidikan yang tinggi dan penghasilan yang besar akan membuat orang menjadi lebih sombong dan lebih besar kepala.

Selama kedua belah pihak masih mau menerima pendapat orang lain, selalu ada jalan untuk memperbaiki kerukunan dalam rumah tangga, dan membuat kehidupan sehari-hari lebih harmonis. Bagaimana dengan keluarga Anda?

102. Kesadaran yang Berubah

Kesadaran yang berubah, tidak sama dengan kesadaran yang menurun. Kesadaran yang menurun dimulai dengan *apathis*, *somnolence*, *soporos* sampai *coma*. Kalau sudah titik artinya meninggal dunia. Yang bersangkutan sepertinya menjadi orang lain, tidak mengenal orang-orang yang ada disekitarnya, seperti disorientasi personal, kadang-kadang juga terjadi disorientasi tempat dan waktu.

Orang umum mengatakan ia sedang kerasukan, atau sedang kesurupan. Ada yang mengatakan karena turunnya kadar kalium dalam

darah, ada yang mengatakan karena kepribadian ganda, ada yang mengatakan karena kepribadian dari masa lalu, dari alam bawah sadar yang muncul ke alam sadar, atau bisa juga karena epilepsi psikomotor, atau yang sejenis. Yang penting ia menjadi "orang lain", kalau toh ia menyanyi, lagunya tidak jelas.

Kalau panggil dukun atau paranormal, jawabannya sudah jelas, yaitu ada makhluk halus lain yang mengambil alih kendali kesadarannya. Jadi harus diusir.

Kalau minta nomor letere boleh atau tidak? Hehehe...

103. Sayang Cucu

Ketika istri saya sudah hamil tua, ibu saya berkata bahwa ia tidak mau direpotkan oleh cucu, karena sudah lelah membesarkan 5 orang anak. Cucu adalah urusan anak dan menantu.

Tetapi ada banyak nenek yang dengan "sukarela" mau mengurus atau merawat cucunya dengan susah payah, sampai badan kurus kering. Anak dan menantunya tidur nyenyak, sementara si nenek menemani supaya si cucu tidak terbangun. Wkwkwk...

Selanjutnya ada juga nenek yang mau membiayai segala ongkos yang dikeluarkan, mulai dari biaya persalinan, ongkos perawatan, ongkos periksa dokter, biaya untuk beli obat, beli susu, beli mainan, dan seterusnya. Nenek yang sungguh baik hati, mudah-mudahan bukan karena terpaksa. Hehehe...

Sayang cucu sih boleh, tetapi jangan keterlaluan. Sikap yang terlalu melindungi akan membuat si cucu menjadi tidak mandiri, dan jadi kuper (kurang pergaulan).

104. Dua Alasan Mau Dimadu dengan Sukarela

Alasan pertama karena sang suami sudah sangat tua, sehingga perlu

dimandikan oleh orang lain, sedangkan si istri tidak kuat karena ia juga sudah tua. Daripada dimandikan oleh "orang lain", lebih baik seorang istri yang melakukannya, maka sang istri mencarikan istri muda untuk suaminya. Hehehe...

Maka dicarilah perempuan dari desa yang badannya kekar dan tenaganya seperti Hercules, dengan tugas hanya memandikan sang suami pagi dan sore.

Alasan kedua karena sang suami sangat hiperseks, sehingga sang istri tidak mampu melayaninya seperti Coca-Cola (kapan saja atau dimana saja). Daripada mati kelelahan, maka sang istri mencarikan suaminya seorang istri muda sesuai dengan "potongan dan jahitan" pesanan suaminya, yang penting tidak boleh punya anak. Maka dicarilah perempuan cantik yang bersedia di tubektomi untuk menjadi tempolong sperma suaminya. Wkwkwk...

Tidak perlu tambah tempat tidur baru, kalau masih muat bertiga. Hehehe...

Alasan lain rasanya tidak ada, mungkin ada juga yang terpaksa karena tidak bisa hamil dan melahirkan anak.

Pada umumnya tidak ada perempuan yang mau dimadu.

105. Kacamata Hitam

Kacamata hitam tidak hanya untuk tukang pijat yang buta, namun bisa dipakai untuk menyembunyikan mata yang lebam akibat pukulan, selain untuk *fashion* dan melawan sinar matahari yang sangat terik.

Belasan tahun yang lalu, dengan pakai kacamata hitam, seorang ibu setengah umur mendatangi ruangan perawatan ketika saya sedang memeriksa pasien jiwa.

Saya tanya : "Kenapa ibu pakai kacamata hitam?"

(Ibu ini adalah putri dari pasien yang sedang dikonsultasikan dengan saya, sedangkan saya tidak pernah lihat orangnya. Namanya PTD = pasiennya tidak datang.)

Ia lalu membuka kacamatanya dengan pelan-pelan, dan ternyata

disekeliling kedua matanya ada warna biru lebam.

Ia mengaku baru disikut oleh suaminya ketika sedang bertengkar di dalam mobil. Rupanya sang suami adalah "ahli kungfu", sehingga ujung sikunya bisa tepat mengenai kedua mata istrinya.

Setelah berkonsultasi selama 30 menitan, ia baru bisa tersenyum kembali. Tadinya ia sangat sedih, airmatanya mengalir tiada henti.

Sebagai makhluk yang "lebih kuat", seharusnya seorang suami tidak menggunakan kekuatan fisik untuk menyakiti istrinya.

Sebaliknya sang istri sebaiknya tidak memancing pertengkaran yang membuat sang suami lupa diri.

Memang adalah tugas saya untuk membuat orang bisa "menerima" pengalaman buruk yang dialaminya, agar bisa melanjutkan hidupnya dengan lebih realistik dan bersemangat.

Yang begini-begini ini membuat batin saya cepat menjadi lelah. Perlu di-*recharge* lagi. Hehehe...

106. Semut dan Kesemutan

Ada yang berpendapat bahwa kesemutan itu disebabkan oleh karena adanya semut dalam otak. Menurutny, mula-mula ada infeksi di lubang telinga, kemudian menyerbulah pasukan semut ke dalam lubang telinga, terus masuk sampai ke otak, sehingga menyebabkan kesemutan!

Kesemutan adalah perasaan panas, gatal, dan seperti ditusuk-tusuk oleh ribuan jarum pada bagian tubuh tertentu setelah tertekan cukup lama. Mungkin sebagai akibat dari *supply* darah yang berkurang ke jaringan syaraf yang ada di bawah kulit.

Pasti akan terasa kesemutan kalau menggunakan posisi duduk ketika bermeditasi, terutama apabila ada kaki yang tertekan oleh kaki yang lain, apalagi aliran darah kurang lancar ke kaki karena lutut yang terlipat (tertekuk) habis.

Mungkin disebut kesemutan karena rasanya seperti ada ribuan semut yang jalan bersama-sama di permukaan kulit.

Bagaimana dengan perasaan "kegajahan" dan gajah?

Mau duduk dalam posisi apa pun pasti akan terasa tidak nyaman, sehingga mengganti posisi duduk menjadi pilihan pertama setelah duduk lama dalam posisi yang sama.

107. Calon Makhluk Neraka

Menurut Buddha ada 3 jenis istri yang pasti akan masuk neraka setelah meninggal dunia, yaitu:

Istri pembunuh (*Vadhakasama*), yaitu seorang istri yang tak memiliki rasa belas kasihan, batinnya kotor, serakah, membenci suami, menginginkan pria lain, bahkan berusaha untuk menyiksa atau membunuh suaminya.

Istri perampok (*Corisama*), yaitu seorang istri yang walaupun seluruh penghasilan suaminya sudah diserahkan kepadanya, masih tidak puas, selalu menyembunyikan uang atau harta itu untuk kepentingan dirinya sendiri.

Istri yang kejam (*Ayyasama*), yaitu seorang istri yang sadis, malas, kaku, rakus, bengis, bicaranya kasar, suka bergunjing, menguasai suami, boros, memperbudak suami, menjelek-jelekkkan suami dimana-mana.

Mereka juga tidak menghargai keluarga dari suaminya, kurang ajar kepada mertuanya, mengajak suaminya bertengkar setiap hari, tidak mau melaksanakan kewajibannya sebagai ibu rumah tangga dan tidak mau menjaga kerapian atau kebersihan dalam rumah. Karena tidak tahu, banyak istri jenis di atas yang tidak mau mengubah kelakuannya sampai tua, nah kalau sudah masuk neraka baru menyesal berat.

Ada suami yang tidak tahan lalu menceraikan istrinya yang bermutu rendah. Suami yang nyalinya kecil atau penakut, tidak berani bercerai, hidupnya bisa tertekan habis sampai bunuh diri. Wkwkwk... Hidup berkeluarga adalah sebuah pilihan, pilihlah yang terbaik untuk diri sendiri.

108. Jangan Jadi Truk Sampah

Truk sampah isinya pasti sampah, baunya pasti tidak enak, membuat orang menutup hidungnya. Sampah organik pasti akan membusuk, sebagian akan belatungan, sedangkan yang non organik masih bisa didaur ulang.

Untuk jiwa, sampah berarti keserakahan, kebencian, amarah, iri hati, dendam, sakit hati, jengkel, pendek kata semua perasaan negatif yang ada. Apabila "sampah" itu kita tumpuk dan kita bawa kemana-mana, maka diri kita menjadi truk sampah.

Siapapun yang berdekatan pasti akan merasakan aura negatif yang terpancar keluar secara *intens*. Semuanya itu akan "keluar" melalui sikap, gerak gerik, ucapan, dan perbuatan, dan semuanya pasti tidak menyenangkan siapa saja!

Kalau tidak mau jadi truk sampah, maka semua sampah batin harus dibuang atau disingkirkan sesegera mungkin, supaya tidak menjadi busuk dan mengeluarkan bau yang tidak enak.

Bicaranya mudah, praktiknya sangat sulit. Banyak orang yang sangat suka membawa sampah batinnya kemana-mana. Wkwkwk...

Memang tidak ada larangan untuk menjadi truk sampah, tetapi percayalah bahwa menjadi truk sampah itu tidak enak, hidup tidak bahagia.

109. Otot dan Lemak

Otot yang dipakai atau dilatih akan membesar dan menjadi lebih kuat, dan otot yang tidak dipakai akan mengecil dan menjadi lebih lemah. Apabila berhenti olah raga bukan berarti otot akan berubah menjadi lemak.

Lemak akan bertambah tebal apabila terjadi kelebihan kalori, karena yang dimakan lebih banyak dari yang dipergunakan. Supaya lemak tidak semakin banyak, maka asupan makanan harus dikendalikan, jangan terlalu banyak makan apabila tidak berolahraga.

Apabila rajin berolahraga, lemak tidak akan berubah menjadi otot. Apabila malas berolahraga, otot tidak akan berubah menjadi lemak.

Yang penting hiduplah dalam keseimbangan, seimbang dalam segala hal, kalau mau lebih sehat. Seimbang dalam memenuhi kebutuhan tubuh: air, mineral, vitamin, protein, lemak, dan karbohidrat. Kalau sakit boleh menelan obat, tetapi hidup tanpa obat akan lebih nyaman, karena setiap obat pasti ada efek sampingnya. Seimbang dalam bergerak, terlalu banyak bergerak akan lelah, terlalu sedikit bergerak akan membuat otot dan sendi terasa kaku.

Yang menjadi masalah, komposisi otot, lemak, dan kulit sangat memengaruhi penampilan fisik seseorang

110. Judul Buku Harian

Bahannya sudah siap, saya sudah pilih dari *wall* di fb. Usulan sih banyak, milihnya yang susah.

Renungan yang Mencerahkan

Renungan Tak Penting

Renungan Tak Disengaja,

Catatan Tak Disengaja,

Status FB yang Mencerahkan

Catatan yang Mencerahkan

Apakah Anda Sudah Tercerahkan?

Catatan Harian Dokter Surya

Catatan Harian Seorang Romo

Dinding Renungan

Renunganmu Renunganku

Pencerahan Sehari-Hari.

Renungan Pencegah Sakit Jiwa

Untuk Direnungkan

Dari Sana Aku Merenungi

Renungan Pribadi, Pandangan Pribadi

Membuang Waktu untuk Menjadi Tahu
Renungan yang (Belum Tentu) Mencerahkan
Bagaimana kalau saya pilih yang paling buncit?

111. Kerja Sama

Sang suami adalah dokter hewan, karena sering mengobati anjing, maka ia suka disebut sebagai dokter anjing.

Sang istri adalah psikiater, kerjanya mengobati orang gila, jadi sering disebut sebagai dokter gila.

Kalau yang datang adalah orang membawa anjing, maka sang suami yang buka pintu dan melayani sang tamu.

Kalau yang datang adalah orang gila, maka sang istri yang buka pintu dan melayani sang pasien.

Selama ini mereka bekerja sendiri-sendiri, tidak saling membantu.

Mungkin mereka baru melayani pasien bersama-sama kalau yang datang adalah anjing gila. Hahaha...

112. Kawin – Ada-Ada Saja

Ada laki-laki yang menikah dengan calon ibu dari anaknya, calon istrinya itu sudah hamil 7 bulan. Hahaha (kalau mobil namanya *test drive*)

Ada laki-laki yang belum berani "menyentuh" istrinya sebelum menikah dengan resmi, dan sampai 10 tahun kawin belum punya anak.

Wkwkwk...

Rupanya antara menikah dan hamil atau punya anak belum tentu ada hubungan yang bermakna.

Ada perempuan yang diperkosa di atas tempat sampah oleh 2 orang laki-laki ternyata bisa hamil, sedangkan istri yang melakukan hubungan seks dengan suaminya yang sah tidak pernah hamil. Siapa sih yang mengatur kehamilan?

Ada laki-laki yang kawin untuk *numpang* hidup, karena calon istrinya adalah anak orang kaya, punya titel dan punya banyak aset.

Ada perempuan yang kawin untuk *numpang* hidup senang, karena calon suaminya tinggal di perumahan mewah dan mertuanya kaya raya.

Ada yang tidak mau menikah karena ingin hidup bebas sampai tua.

Ada yang terpaksa menikah karena "dijebak" oleh calon istrinya, siapa suruh mau makan jebakan. Hehehe...

Percayalah, bahwa menikah itu belum tentu surga dunia, lebih banyak aspek nerakanya. Wkwkwk...

113. Tembok Dendam

Karena merasa tidak puas dalam pembagian warisan, dua orang saudara memutuskan untuk patah arang. Mereka lalu membangun tembok yang sangat tinggi, yang membatasi tanah mereka berdua.

Setelah puluhan tahun berlalu, kedua saudara itu sudah berkalang tanah, sudah jadi makanan cacing, akan tetapi temboknya masih utuh. Keturunan dari dua saudara itupun tidak mau bertegur sapa, dendam benci telah mengotori batin mereka semua. Wkwkwk...

Tidak hanya di zaman dulu, zaman sekarang juga masih begitu, yang namanya pembagian harta, pembagian tanah, pembagian aset, pembagian perusahaan (kalau ada), tidak pernah dirasakan adil oleh semua pihak. Kalau tidak waspada, hubungan persaudaraan bisa hancur berantakan karena masalah harta. Lupa dengan ilmu lidi, bahwa dengan bersatu dapat melakukan hal-hal yang lebih besar dan lebih luhur.

Siapa saja boleh mendirikan tembok dendam, tetapi saya usulkan agar dibuat dari tahu dan agar-agar, supaya cepat luluh dan lenyap kembali. Kepala harus dijaga agar tetap dingin, meskipun hati masih panas. Keserakahan adalah bagian yang selalu ada pada setiap manusia, maklumlah karena masih belum mencapai tingkat-tingkat kesucian.

114. Kanan atau Kiri

Ada orang yang mulai melangkah dengan kaki kiri, baru disusul dengan

kaki kanan.

Ada orang yang naik tangga dengan kaki kanan, baru disusul dengan kaki kiri.

Ada yang pakai sepatu yang kiri dulu, baru pakai yang kanan (termasuk kaos kakinya).

Ada yang pakai kemeja atau jaket dengan tangan yang kanan dulu, baru yang kiri.

Ada yang *ngupil* lubang hidung yang kiri dulu, baru yang kanan. Hehehe...

Yang tangan kirinya lebih dominan disebut kidal, yang tangan kanan dominan disebut antikidal.

Ada yang korek kuping lubang yang kanan dulu, baru lubang yang kiri.

Ada yang rambutnya belah kiri, ada juga yang belah kanan. Yang belah tengah lebih jarang.

Ada yang anunya selalu ada dikiri, ada yang selalu disebelah kanan. Hahaha...

Ada yang mata kanannya lebih galak, ada yang mata kirinya lebih tajam. Waaah.

Ada yang pakai arloji selalu di tangan kiri, ada yang lebih suka di tangan kanan.

Pada umumnya jantung ada di sebelah kiri, yang jantungnya disebelah kanan disebut *situs inversus*.

Baca dari Bawah Lebih Bagus, ditulis oleh Chanie Gorkin, 14.

115. Worst Day Ever?

*Today was the absolute worst day ever
And don't try to convince me that
There's something good in every day
Because, when you take a closer look,
This world is a pretty evil place.
Even if
Some goodness does shine through once in a while*

*Satisfaction and happiness don't last.
And it's not true that
It's all in the mind and heart
Because True happiness can be obtained
Only if one's surroundings are good
It's not true that good exists
I'm sure you can agree that
The reality
Creates
My attitude
It's all beyond my control
And you'll never in a million years hear me say that
Today was a good day*

*(Now read from the bottom to top.)
terjemahan oleh Sherly S.Taslim:*

116. Hari Terburuk dalam Hidupmu?

Hari ini benar-benar merupakan hari yang paling buruk
Dan jangan coba-coba untuk meyakinkan saya bahwa
Selalu ada sesuatu yang baik setiap hari
Karena, jika kamu perhatikan baik-baik
Dunia adalah tempat yang mengerikan
Bahkan jika
Ada sinar kebaikan yang kadang-kadang dapat terlihat
Kepuasan dan kebahagiaan tidak dapat bertahan lama
Dan juga tidak benar bahwa
Semua selalu ada dalam pikiran dan hatimu
Karena kebahagiaan sejati dapat dicapai
Jika kamu hanya dikelilingi oleh hal yang baik-baik
Tidak benar bahwa kebaikan itu nyata

Saya yakin kamu setuju bahwa
Kenyataan
Menciptakan
Sikap saya
Semua hal itu berada diluar kekuasaan saya
Dan kamu tidak akan pernah mendengar saya mengatakan hal itu dalam
1.000.000 tahun lagi
Hari ini sebenarnya adalah hari yang baik.
(Sekarang baca dari bawah ke atas)

117. Kenikmatan Indria

Seorang istri dapat memberikan 5 kenikmatan indria kepada suaminya.

Kenikmatan dari penglihatan: berusaha tampil rapi, bersih, dan cantik didepan suaminya, bukan didepan suami orang lain.

Kenikmatan dari pendengaran: berusaha untuk mengucapkan semua kata dengan lemah lembut dan enak untuk didengar, mirip suara bidadari dari surga. Hehehe

Kenikmatan dari penciuman: badan tidak mengeluarkan bau keringat yang menyengat, mulut tidak mengeluarkan bau yang mengerikan, napas tidak mengeluarkan bau yang aneh; bila perlu minta bantuan parfum, odol, sabun, dupa, bunga, wewangian, dan lain-lain.

Kenikmatan dari pencicipan: semua makanan terasa enak di lidah, semua minuman terasa segar di mulut. Istri terus-menerus belajar meningkatkan kemampuan dibidang kuliner.

Kenikmatan sentuhan: semua sentuhan terasa menggetarkan, sentuhan apa saja, termasuk hubungan seksual.

Apabila seorang suami yang sudah memperoleh 5 jenis kenikmatan indria dan masih mencari perempuan lain diluar, namanya tidak pernah puas dan tidak setia. Alasan klasik adalah karena bosan atau jemu dengan menu yang sama seumur hidup. Wkwkwk...

118. Apakah Tidak Terlalu Mahal?

Seorang ibu dari golongan menengah ke bawah, karena lengah, jari telunjuk kirinya tertusuk jarum jahit. Setelah difoto ternyata jarumnya sudah menembus kena tulang jari.

Pihak rumah sakit menawarkan biaya 10 juta rupiah apabila dikerjakan di kamar operasi, dan 5 juta rupiah apabila dikerjakan di UGD.

Karena merasa tidak kuat bayar, ia memutuskan untuk mencari terapi di rumah sakit lain, namun sebelum pulang ia diharuskan membuat surat pernyataan tidak mau diobati di rumah sakit itu.

Di rumah sakit yang lain, ia hanya mengeluarkan Rp200.000, dan andaikata ia ikut BPJS mungkin gratis. Hehehe...

Jadi kalau bisa jangan sampai sakit atau mengalami kecelakaan, karena biayanya bisa sangat mahal.

Mungkin perlu ditinjau ulang mengenai tujuan mendirikan rumah sakit, nomor satu seharusnya untuk perikemanusiaan, bukan untuk perikeuangan.

Karena pemiliknya adalah perusahaan, maka tujuan utama sudah pasti untuk cari keuntungan.

Pasien yang datang adalah objek yang menyediakan dirinya untuk menjadi ATM, bukan subjek yang harus diperlakukan sebagai manusia yang butuh pertolongan.

119. Penglepasan Bertahap

Ketika seorang ibu melahirkan bayinya, maka ia harus melepaskan anaknya dari dalam kandungan ke udara bebas.

Ketika ia membiarkan bayinya minum susu sapi, berarti ia melepaskan bayinya menyusu dari buah dadanya sendiri.

Ketika ia mulai mengajarkan anaknya untuk berjalan ia mulai melepaskan anaknya dari gendongannya.

Ketika anaknya belajar berlari setelah pandai berjalan, ia mulai melepaskan anaknya dari tuntunannya.

Ketika anaknya mulai menjelajahi lingkungan di sekitarnya, ia mulai melepaskan anaknya dari pengawasan yang ketat.

Ketika anaknya mulai masuk sekolah, ia mulai melepaskan anaknya dari penglihatannya, untuk sementara.

Ketika anaknya masuk asrama, ia mulai melepaskan anaknya dari penglihatannya, untuk waktu yang lebih lama, apalagi kalau sekolah ke luar negeri.

Ketika anaknya menikah (untuk anak perempuan), ia melepaskan anaknya untuk hidup dalam perlindungan keluarga lain.

Ketika ia meninggal dunia, ia harus belajar untuk melepaskan segalanya, untuk memulai kehidupan baru di alam berikut.

Perlu diketahui, bahwa proses penglepasan adalah proses yang berat, terutama untuk seorang ibu.

Meskipun anaknya sudah jadi *bhikkhu* untuk puluhan tahun lamanya, si ibu masih memikirkan kesehatan anaknya tersebut. Apakah itu salah?

120. Numpang Dinner

Teman saya yang beberapa bulan lalu mengadakan pesta pernikahan untuk anaknya ditempat yang besar dan mahal bercerita bahwa didalam angpau yang diterima ada yang berisi hanya uang 5 ribuan dan 10 ribuan.

Namanya tidak dikenal, jadi kemungkinan besar bukan tamu yang diundang.

Mereka adalah tamu yang datang untuk makan besar, numpang *dinner*, makan sampai sekenyang-kenyangnya; dan tidak ada yang larang. Wkwkwk... (*all you can eat*)

Para gadis yang ada di meja tamu biasanya tidak kenal dengan tamu yang datang, apalagi kalau mereka adalah gadis sewaan yang dibayar khusus untuk itu (profesional).

Yang menyambut tamu di pintu masuk pasti tidak kenal juga dengan semua tamu, jadi semakin memudahkan mereka yang datang untuk *numpang dinner*.

Saya tidak tahu berapa %, mungkin sedikit dan mungkin juga banyak. Dan tidak pernah ada yang diusir. Hehehe...
Dengan tebal muka sedikit, bisa makan kenyang dengan harga yang sangat murah.
Mengapa tidak?

121. May You Be Happy. Apa Bisa?

May you be happy, semoga Anda berbahagia. Apa bisa?
Jawabnja harus bisa, kalau tidak bisa, apakah harus menderita terus-menerus?
Happy adalah bahasa Inggris, terjemahan umumnya adalah bahagia. Siapa yang tidak mau bahagia?
Bahagia hanya ada di dalam hati, bukan di luar. Apapun yang terjadi, kalau hati bahagia, semuanya menjadi ringan dan terasa nyaman.
Hati baru bisa bahagia kalau terbebas dari rasa cemas, rasa takut, rasa dendam, rasa benci, rasa jengkel, rasa khawatir, rasa tegang, rasa bingung, rasa marah, rasa iri hati, dan seterusnya.
Tentu sebelumnya kondisi fisik harus terbebas juga dari rasa lapar, rasa sakit, rasa lelah, rasa lesu, rasa lemah, dan rasa nyeri.
Yang menjadi pertanyaan, berapa lama perasaan bahagia bisa bertahan? Apakah tahan lama?
Bisakah kita berbahagia terus-menerus?
Jawablah adalah bisa, yaitu apabila kita sudah terbebas dari *dukkha*.

122. Seleksi untuk Pimpinan Perusahaan

Puluhan tahun yang lalu, pimpinan puncak perusahaan di Jepang harus mengangkat seorang kepada cabang, posisi itu kosong karena pejabatnya mendadak meninggal dunia.

Ada 3 calon yang sama bagusnya, sehingga sangat sulit untuk

menentukan mana yang akan dipilih.

Suatu sore sang pemimpin mendadak harus kembali ke kantornya karena kacamatanya ketinggalan, ternyata ia melihat salah satu kandidat sedang serius mengerjakan sesuatu. Ketika ditanya ia menjawab bahwa apabila ia tidak selesaikan sore itu, maka akan banyak urusan yang akan terbengkalai keesokan harinya. Itu adalah nilai lebih, yaitu rasa tanggungjawab yang besar, yang belum tentu dimiliki oleh kandidat yang lain. Esok harinya terbit surat keputusan yang mengangkatnya menjadi kepala cabang.

Sekarang jauh lebih sulit untuk memilih seorang eksekutif perusahaan, meskipun ia telah berpengalaman dan menguasai pengetahuan yang diperlukan untuk menjadi pimpinan.

Pertama ia harus memiliki *leadership*, tidak memiliki kecenderungan antisosial atau kriminal, sangat bertanggungjawab, kreatif, tahan untuk kerja keras, kompetitif, tidak mudah tersinggung, mampu mengendalikan emosinya dengan baik, punya motivasi yang memadai untuk memajukan perusahaan, dan mampu bekerja sama dengan semua elemen dalam perusahaan. Profil ini dengan mudah dapat diketahui dengan tes kepribadian MMPI.

Kedua ia harus tahan banting, tahan menghadapi stres, kebugaran fisiknya diatas 90%, pembuluh darahnya belum menebal, tidak menderita diabetes, tidak menderita hipertensi, tidak mengalami insomnia, dan tidak menderita gangguan psikosomatik lainnya. Kemungkinan kena serangan *stroke* atau serangan jantung sangat kecil. Yang ini bisa diukur dengan *stress analyzer* dan pemeriksaan laboratorium sederhana lainnya.

Ketiga ia harus cocok dengan posisinya sebagai pemimpin perusahaan, puas dengan penghasilan bulanan yang diterimanya, keluarganya tidak menuntut macam-macam hal yang tidak masuk akal. Tidak banyak mengeluh, tidak mudah depresi, punya kehidupan spiritual yang prima dan memiliki hobi yang sehat.

Untuk menjadi pemimpin boneka tidak usah dites, langsung diangkat dan diberi gaji yang besar, meskipun belum tentu semua orang mau. Hehehe...

123. Kesetaraan Gender

Sebelum Buddha mengajarkan Dhamma, kaum perempuan di India memiliki status yang sangat rendah, tidak ada hak untuk bersuara. Melahirkan anak perempuan dianggap sebagai sial. Ketika masih kecil dikungkung oleh keluarga, sesudah kawin dibawah naungan suami, dan sesudah tua diatur oleh anak laki-laki. Para janda diharuskan untuk ikut mati bersama suami, terjun ke dalam api yang membakar jenazah suaminya. Kasihan.

Kehadiran Buddha membawa perubahan, para perempuan boleh menjadi *bhikkhuni* dan mempunyai peluang yang sama untuk mencapai tingkat-tingkat kesucian.

Para janda boleh memilih untuk menjadi *bhikkhuni* atau tidak kawin lagi untuk mengurus keluarga. Para perempuan yang tidak kawin juga tidak direndahkan, mereka diperbolehkan untuk mengurus keluarganya, yaitu orangtua dan adik-adiknya.

Para mantan pelacur juga diizinkan untuk menjadi siswi Sang Buddha dan mencapai tingkat-tingkat kesucian.

Seseorang bisa mencapai kemajuan batin bukan karena kelahirannya sebagai laki-laki atau perempuan, juga bukan karena kastanya, namun karena sikap batin dan perilakunya yang baik.

Sangat luar biasa pengaruh dari Buddha terhadap kesetaraan gender di India pada masanya.

124. Persaingan

Dulu ada tokoh komik harian si Apiauw, ada lagi tokoh komik si Put On. Mungkin sekarang dua-duanya sudah dikubur atau dikremasi.

Si Apiauw ada di Harian Keng Po (sekarang menjadi Kompas), sedangkan si Put On tampil di Harian Sin Po (sekarang Suara Pembaharuan). Perhatikan huruf KP dan SP yang menjadi ciri genetiknya. Hehehe...

KP rada kekanan-kananan, dan SP rada kekiri-kirian. Apa betul?

Dimana ada Indomart, disitu ada Alfamart. Ini bersaing atau saling melengkapi?

Dulu di Tiongkok ada Kuomintang dan ada Kungchintang, di Amerika ada partai Demokrat dan partai Republik.

Ada laki-laki dan ada perempuan,

ada atas dan ada bawah

ada kuat dan ada lemah

ada kiri dan ada kanan

Daripada *contradictory* mungkin lebih baik *complementary*.

125. Harmonika

Ayah saya hanya bisa main harmonika, alat musik yang lain tidak bisa.

Setelah kawin dengan ibu saya pada tahun 1942, beliau sudah biasa memainkan alat musik sederhana itu.

Suatu sore, setelah pulang mengajar sebagai guru di Pa Hoa, ia memainkan harmonikanya di kamar tengah, mungkin suaranya terdengar sampai ke jalan.

Seorang tentara Jepang yang sedang patroli rupanya mendengar suara harmonika tersebut, langsung ketuk pintu (mungkin gedor pintu). Orang seisi rumah ketakutan semua. Rupanya ia hanya mau pinjam harmonika ayah saya.

Di zaman pendudukan Jepang, tentara Jepang adalah penguasa, tidak ada yang berani menentang. Jadi ayahnya terpaksa meminjamkan harmonika kesayangannya kepada tentara Jepang tersebut.

Satu minggu kemudian harmonika itu dikembalikan dalam keadaan utuh, dan tentara Jepang itu sekalian bertanya cara untuk memakan buah manggis.

Dikemudian hari, harmonika itu dipinjam lagi oleh teman baik ayah saya, dan kali ini tidak dikembalikan dengan alasan dipinjam lagi oleh temannya yang lain. Wkwkwk...

Harmonika ayah saya pasti "sangat mahal", kalau tidak salah mereknya adalah Hohner, buatan Jerman.

Rupanya tentara Jepang itu telah terpesona oleh lagu yang dimainkan oleh ayah saya, mungkin lagunya adalah "Aikoku No Hana" (bunga Sakura). Hehehe...

126. Hati

Meskipun ada istilah "kata hati", namun saya yakin hati itu tidak bisa berbicara.

Hati hanya bisa merasa, yaitu merasa senang, merasa tidak senang, atau bukan keduanya. Yang berbahaya adalah apabila ada "aku" yang merasa senang, atau merasa tidak senang.

Andaikata ada yang berbicara di dalam batin, itu pasti pikiran, yang biasanya "ngakal".

Dan apabila sudah timbul kehendak, itu berarti sudah ada perbuatan melalui pikiran. Begitu ada perbuatan, pasti akan ada akibat dari perbuatan.

Yang pasti bisa berbicara adalah mulut, dengan mengeluarkan suara tertentu, yang bisa dimengerti oleh orang lain.

Maksud bisa disampaikan tidak hanya melalui mulut, namun bisa juga dengan gerakan tubuh yang lain melalui simbol-simbol tertentu, sehingga ada yang namanya bahasa tubuh (*body language*).

Yang gawat adalah hati yang patah, atau remuk redam. Bisa-bisa menjurus ke arah bunuh diri, apabila dirasa bahwa mati lebih enak dari hidup. Wkwkwk...

127. Katak

Disini katak bukan berarti hewan kodok, tetapi karakter perempuan yang galak, cerewet, mau menang sendiri, egois, kasar, ketus plus judes.

Biasanya karakter ini membuat kaum laki-laki tidak berani mendekat, karena dari jauh sudah keder jantungnya. Wkwkwk...

Kalau toh mereka kawin, biasanya para suami tidak akan tahan lama,

alias cepat mati. Hehehe...

Kalau toh ada suami yang tahan lama, biasanya mereka tergolong suami yang takut istri, penurut, sangat sabar sekali dan mengalah terus-menerus sampai mati.

Yang menjadi pertanyaan, apakah mereka bisa berubah menjadi perempuan yang lemah lembut, sabar, dan penuh kasih sayang.

Jawabannya adalah bisa, namun harus dengan upaya yang sungguh-sungguh dan sangat sulit sekali.

Rem tromol di mulutnya harus diganti dengan rem yang "*disc brake*", harus rajin meditasi Metta Bhavana, prinsip "**melek mata, melek mulut**" harus diganti dengan prinsip "**tiada hari tanpa senyum ramah dan manis**". Hehehe...

Pasti bisa! Siapa mau?

128. Mana yang Diperlukan?

Apabila Anda mau belajar, maka Anda memerlukan seorang guru yang pandai dan bijaksana.

Apabila Anda tersesat, maka Anda memerlukan penunjuk jalan.

Apabila Anda sedang galau, mungkin Anda memerlukan seorang teman dekat untuk curhat.

Apabila Anda sedang kehilangan semangat, maka anda memerlukan seorang motivator untuk membakar semangat Anda.

Apabila Anda tidak punya uang, mungkin Anda memerlukan orang yang bersedia meminjamkan uang kepada Anda.

Apabila Anda sakit, maka Anda membutuhkan seorang dokter untuk mencari kesembuhan.

Apabila Anda mengalami gangguan jiwa, maka Anda memerlukan seorang psikiater.

Apabila Anda ingin mengetahui tingkat kecerdasan Anda, maka Anda memerlukan seorang psikolog klinik.

Apabila Anda mempunyai masalah hukum, maka Anda memerlukan seorang pengacara atau advokat.

Apabila Anda ingin membuat surat wasiat, maka Anda memerlukan seorang notaris.

Apabila Anda ingin makan enak setiap hari, carilah istri yang pandai masak. Hahaha...

129. Hubungan Dua Insan

Tahu, tetapi tidak kenal.

Kenal, tapi tidak tahu.

Saudara kandung, tetapi bermusuhan.

Bukan saudara kandung, tetapi berteman baik.

Ingat orang, tapi lupa namanya.

Ingat namanya, tapi lupa orangnya.

Pernah berhutang, tetapi pura-pura lupa.

Pernah hutang budi, tetapi benar-benar lupa balas budi.

Bersaudara karena perkawinan.

Musuh bebuyutan, dendam kesumat yang tidak pernah padam.

Ibu dan anak, sukar untuk dipisahkan.

Bapak dan anak, ada yang saling menjauh dan saling bersaing.

Suami istri, saling mencintai dan saling menyayangi.

Suami istri, tetapi saling membenci dan mau saling membunuh.

Ooh masih banyak lagi yang lain...

130. Mau Panjang Umur?

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan:

Lebih sedikit naik kendaraan, lebih banyak jalan kaki.

Lebih sedikit makan sampai kenyang, lebih banyak mengendalikan nafsu makan.

Lebih sedikit marah-marah, lebih banyak tertawa gembira.

Lebih sedikit bumbu garam (asin), lebih banyak yang asam-asam (kombucha?)

Lebih sedikit yang ditelan, lebih banyak mengunyah.

Lebih sedikit bicara, lebih banyak bekerja
Lebih sedikit ganti baju, lebih sering mandi.
Lebih sedikit memiliki kesibukan yang menegangkan, lebih banyak bersantai dan istirahat.
Lebih sedikit makan manis-manisan, lebih banyak makan buah-buahan.
Lebih sedikit makan daging, lebih banyak makan sayuran.
Lebih sedikit merokok dan minuman keras (alkohol), lebih banyak olah raga dan meditasi.
Lebih sedikit memikirkan kata-kata yang tidak enak didengar, lebih banyak merenungkan perbuatan baik yang pernah dan akan dilakukan.
Lebih sedikit tidur dengan mimpi yang menyeramkan, lebih banyak tidur nyenyak tanpa bermimpi.
Semoga anda berusia sampai 120 tahun. Apakah tidak cukup?

131. Tampan, Mapan, Sopan

Kalau punya suami yang tidak tampan, pasti malu diajak kondangan.
Kalau punya suami yang tidak mapan, sehari makan sehari tidak.
Kalau punya suami yang tidak sopan, pasti sering dibentak dan dipukuli.
Kalau punya suami yang sangat tampan, cocok buat jadi bintang film atau presenter, Anda pasti tiap hari tidak tidur karena cemburuan.
Wkwkwk
Kalau punya suami yang sangat mapan, dompetnya tebal, Anda pasti khawatir dia punya banyak "simpanan" diluaran. Hehehe
Kalau punya suami yang sangat sopan, ia pasti disukai oleh banyak orang, seharusnya sih tidak apa-apa.
Nah, kalau punya suami yang tampan, mapan, dan sopan, tetapi rada *blo'on* bagaimana?
Kalau punya suami yang tampan, mapan, dan sopan, tetapi impoten bagaimana? Hahahaha...
Apakah perlu *test-drive*?

132. Alam Apaya

Ada 4 alam yang tergolong alam *apaya*, atau alam menderita.

Yang pertama adalah alam neraka, menurut Buddha disana ada 136 kaveling, terbagi menjadi 8 kelompok besar. Apabila setelah kematian mau masuk ke alam neraka, silakan berbuat jahat sebanyak-banyaknya. Dibawah pengaruh dosa atau kebencian, kekejaman, kesadisan, akan banyak perbuatan jahat yang bisa dilakukan manusia, seperti menyiksa atau membunuh.

Yang kedua adalah alam binatang, kebetulan manusia dan binatang hidup dalam dimensi yang sama, jadi bisa saling menyentuh, saling memandang, saling menggigit, dan saling membunuh. Hehehe. Dalam alam binatang berlaku hukum rimba, siapa yang kuat, dia yang bisa bertahan hidup, yang kecil atau lemah akan disantap oleh yang lebih besar atau lebih kuat. Dibawah pengaruh kebodohan, manusia bisa melakukan banyak perbuatan tolol yang akan mengakibatkan kelahiran di alam binatang. Siapa yang mau?

Yang ketiga adalah alam setan atau *peta*, alam yang dihuni oleh makhluk yang kelaparan dan kehausan, gentayangan kesana kemari untuk mencari makanan. Salah satu makanan yang dicari adalah sisa-sisa produk manusia, seperti air kencing, feces, darah kotor, nanah, riak, ludah, dan lain sebagainya. Secara teori, sebagian besar setelah meninggal dunia, manusia akan masuk ke alam ini, karena pengaruh keserakahan dan kemelekatan yang sangat sukar untuk dihilangkan.

Yang keempat adalah alam *asura*, penghuni alam ini semacam preman, bukan dewa, misalnya jin, peri, naga, dedemit, dan lain sebagainya. Terkadang kesaktian mereka bisa melebihi kesaktian dari para dewa. Selama hidup sebagai manusia mereka biasanya haus akan nafsu kekuasaan atau kedudukan yang tinggi.

Jangan khawatir, tidak ada yang kekal, suatu saat akan mati juga di alam *apaya* ini, setelah karma buruknya habis.
Siapa yang mau jalan-jalan kesana? Mau *window shopping*?

133. Brahmavihara untuk Anak

Pada tahun 1968 saya pernah mendengar Romo Karbono di Bandung berkotbah tentang Brahmavihara dari orangtua yang ditujukan kepada anak.

Ketika masih bayi, tentunya masih belum berbuat kesalahan apapun, orangtua memancarkan *metta* kepada anaknya, tanpa pamrih, tanpa batas. *Metta* adalah kasih sayang universal.

Setelah anak mulai belajar jalan dan mulai menggerakkan kesana kesini, suatu saat anak bisa terjatuh dan terluka karenanya, itulah saat orangtua untuk memancarkan *karuna* kepada anaknya, yaitu perasaan belas kasihan melihat makhluk lain menderita.

Setelah anak mulai mencapai usia remaja dan melakukan hal-hal yang luar biasa, maka orangtua ikut bergembira atau berbahagia melihat keberhasilan anaknya, itu yang disebut sebagai *mudita* atau simpati. Bukan iri hati.

Nanti setelah anaknya dewasa dan melakukan kesalahan, lalu mendapat hukuman yang setimpal, maka itulah saatnya untuk memancarkan *upekkha*. Bukan mensyukuri. Ada kalanya orangtua tidak bisa ikut memikul penderitaan akibat perbuatan salah yang dilakukan oleh anaknya. *Upekkha* adalah keseimbangan batin melihat segala fenomena kehidupan, bisa naik dan bisa turun, bisa sukses dan bisa gagal, bisa untung dan bisa rugi.

Sebuah analogi yang sangat sederhana dan mudah untuk dimengerti. Terima kasih Pak Karbono.

Nama lengkap beliau adalah Romo Mahapandita Khemanyana Karbono, orang pertama yang berani mengaku beragama Buddha di DKA (Djawatan Kereta Api) pada waktu itu.

134. Takut Mati

Ada teman saya yang baru usai menjalani terapi kanker ganas diluar negeri, tentu dengan biaya yang sangat mahal. Ia adalah seorang sarjana, suaminya juga sarjana, kehidupannya ekonominya menengah ke atas. Biaya pengobatan tidak masalah.

Yang menjadi masalah ia menjadi sangat sensitif terhadap kematian, tidak mau mendengar kata "mati".

Rupanya banyak orang yang takut mati, setelah didiagnosis penyakit yang sangat mematikan seperti kanker ganas.

Ada juga orang yang takut hidup, lalu mencari mati, yang menurutnya mungkin lebih enak daripada hidup. Wkwkwk...

Menurut Buddha, manusia sudah pernah hidup berkali-kali, mungkin sudah miliaran kali. Dan akan terus hidup banyak kali sampai tercapainya *nibbana* atau terbebas dari *dukkha*.

Setiap kelahiran pasti akan diikuti dengan sakit, tua, dan mati, tanpa terkecuali. Kalau tidak mau mati ya jangan dilahirkan.

Segala hal yang kita alami adalah akibat dari perbuatan kita di masa lalu, maksudnya adalah dalam kehidupan-kehidupan kita yang dulu-dulu.

Tidak usah takut mati, juga tidak perlu takut hidup.

Kita harus berani mati, karena kita sudah mengalaminya bermiliar kali.

Kita harus berani hidup, karena dengan hidup berarti ada kesempatan untuk memperbaiki kualitas diri sendiri.

Semoga semua makhluk hidup berbahagia.

135. Aturan untuk Manusia yang Beradab

1. Etika: yang membahas perbuatan baik dan perbuatan buruk manusia sejauh yang dapat dipahami oleh pikiran manusia, biasanya setiap profesi memiliki kode etik yang masing-masing. Kalau ada pelanggaran biasanya diadili oleh majelis kode etik profesi yang bersangkutan.
2. Etik: adalah sikap seperti sopan santun atau aturan lainnya yang

mengatur hubungan antara kelompok manusia yang beradab dalam pergaulan. Misalnya yang lebih muda berdiri dari duduknya apabila ada yang lebih tua datang menghampiri, terus menyapa dengan hormat sambil tersenyum, mempersilakan beliau untuk duduk ditempat yang layak.

3. Moral: diartikan sebagai akhlak, budi pekerti, atau susila. Tidak bermoral artinya tidak berkelakuan baik, suka bikin susah orang lain, antara lain membuat jengkel orangtuanya sendiri.

4. Norma: hadir, tumbuh, dan dikembangkan oleh manusia-manusia yang hidup dalam masyarakat. Biasanya setiap orang/keluarga/kelompok memiliki norma yang berbeda, misalnya ada yang menjunjung tinggi kejujuran, ada yang menjunjung tinggi kekayaan atau kedudukan, ada juga yang menjunjung tinggi kesetiaan.

5. Adat istiadat: adalah kumpulan tata kelakuan yang tinggi kedudukannya karena bersifat turun temurun dan terintegrasi sangat kuat terhadap masyarakat yang memilikinya.

6. Hukum: adalah peraturan yang berupa norma dan sanksi yang dibuat dengan tujuan untuk mengatur tingkah laku manusia, menjaga ketertiban, keadilan, mencegah terjadinya kekacauan. Dengan ancaman hukuman yang berat diharapkan orang membatalkan niatnya untuk berbuat jahat.

7. Kebiasaan: adalah perbuatan yang diulang-ulang terhadap hal yang sama kemudian diterima serta diakui oleh masyarakat.

Ada yang patuh, atau sangat patuh, namun ada pula yang berani melanggar karena terpaksa atau karena tidak peduli akan akibatnya.

136. Mana yang Paling Berat Akibatnya?

Melanggar larangan Pak RT?

Melanggar larangan Pak RW?

Melanggar larangan Pak Lurah?

Melanggar larangan Pak walikota/bupati?

Melanggar larangan Pak gubernur?

Melanggar larangan Pak presiden?
Melanggar Peraturan Pemerintah?
Melanggar Peraturan Dirjen?
Melanggar Peraturan Menteri?
Melanggar lampu merah?
Melawan arus lalu lintas?
Melanggar palang pintu kereta api?
Melanggar larangan orangtua?
Melanggar etika?
Melanggar adat kebiasaan?
Melanggar aturan moral?
Melanggar undang-undang?
Melanggar konstitusi?
Melanggar perintah rohaniwan/tokoh agama?
Melanggar perintah agama?
Melanggar perintah Tuhan?
Untuk orang Indonesia, rasanya semuanya "berani" dilanggar!

137. Koma dan Titik

Setelah beberapa bulan terjatuh dalam koma, tadi pagi sudah titik, alias meninggal dunia. Karena biaya perawatan yang mahal di rumah sakit, pasiennya dibawa pulang dan ditempatkan di ruang tamu. Sewa ranjang rumah sakit, seminggu sekali dokter dan perawat datang untuk mengganti alat-alat penunjang kehidupan. Satu kali datang dokter dibayar 1 juta, perawatnya 400 ribu. Lumayan tidak murah.

Ada yang koma belasan tahun baru titik.

Ada yang koma beberapa tahun baru titik.

Ada yang koma beberapa minggu baru titik.

Ada yang koma beberapa hari baru titik.

Adanya koma membuat keluarga punya waktu untuk meredakan perasaan tidak puasnyanya kepada yang di atas, mengapa bukan orang lain yang koma?

Bagi orang Buddhis, sakit dan mati adalah urusan karma, tidak usah

protes-protesan, buah atau akibat dari hasil karya sendiri.
Ada juga yang belum koma, sudah langsung titik.
Yang repot mungkin kalau titik dua, hehehe...

138. Cari Paranormal

Berat jodoh, cari paranormal.
Cinta ditolak, cari paranormal.
Menjelang pilkada, cari paranormal.
Jual mobil belum laku, cari paranormal.
Mau cerai, cari paranormal.
Mau beli apartemen, cari paranormal.
Istri selingkuh, cari paranormal.
Anak hilang, cari paranormal.
Tidak punya anak, cari paranormal.
Pindah kerja, cari paranormal.
Paranormal bisa menjadi konsultan serbabisa untuk mereka yang percaya habis dengan kemampuannya.
Kalau master dari paranormal itu adalah para dewa mungkin jawabannya bagus-bagus, tetapi kalau masternya para *asura* bagaimana?

139. Lebih Enak Didengar

Apabila dalam upacara menjelang pemakaman atau kremasi ada ungkapan "Semoga almarhum hidup abadi di alam baka karena segala dosanya telah diampuni", pasti lebih enak didengar oleh keluarga yang ditinggalkan. Apa betul akan terjadi seperti itu?

Setiap agama punya konsep masing-masing mengenai kehidupan sebelum dilahirkan dan kehidupan setelah kematian. Silakan bagi yang mau percaya, dan kalau tidak percaya silakan dibuktikan sendiri kebenarannya. Hehehe...

Sebelum mencapai kebebasan mutlak, menurut Buddha semua makhluk akan bertumimbal lahir dalam 31 alam kehidupan, dengan

catatan 5 alam *Brahma Suddhavassa* hanya untuk para *anagami*. Kebebasan mutlak berarti telah mencapai tingkat kesucian tertinggi, yaitu tingkat *arahat*, tidak akan terlahir lagi, karena sudah tidak ada kehendak atau kemelekatan lagi.

Ungkapan "Semoga terlahir kembali di alam-alam bahagia" mungkin masih enak didengar, meskipun belum tentu timbunan karma baik si almarhum sudah cukup banyak untuk itu.

Mungkin ungkapan "Semoga tidak melekat lagi kepada kehidupan yang sekarang" lebih realistik, karena apabila masih melekat, almarhum pasti akan bergentayangan terus di alam *peta*; demikian pula ungkapan "Semoga rela melepaskan atau meninggalkan segala milik Anda di dunia ini" masih masuk akal.

Kita semuanya sedang antri menuju kematian, sedang menunggu giliran "dipanggil". Siapa sih yang jadi juru panggilnya? Jangan lupa bawa buah semangka untuk Raja Neraka (Giam Lo Ong).

140. Etika Berkunjung

Mengunjungi siapapun, untuk kepentingan apapun, sudah pasti ada etikanya. Yang penting jangan terlalu lama, paling pas sekitar 30 menit. Waktu 5 menit mungkin terlalu sebentar, seperti capung cebok, 1 jam terlalu lama, apalagi kalau sampai 2 jam. Wkwkwk...

Yang perlu dikunjungi adalah orang sakit, yang baru melahirkan, yang sedang kesusahan, atau yang sedang bergembira. Orang sakit perlu dikunjungi sebagai wujud dari perhatian, apalagi kalau bawa amplop tebal. Kalau diminta boleh baca *paritta* atau berdoa, supaya cepat sembuh.

Yang baru melahirkan perlu dikunjungi, sambil bawa keperluan bayi sebagai oleh-oleh. Ada yang mau memangku si bayi sampai *poep*, maksudnya supaya ketularan bisa hamil dan punya anak juga. Hehehe...

Yang sedang kesusahan juga harus dikunjungi sambil membawa bekal yang dibutuhkan oleh yang bersangkutan.

Yang sedang ulangtahun, pesta kawin atau baru diwisuda boleh

dikunjungi untuk memberi selamat, tanda turut bergembira.

Ada juga teman lama yang datang berkunjung untuk curhat tidak habis-habis. Apakah perlu diusir baru mau pulang?

141. Saking Benci Sampai Muntah

Seorang anak kecil, anak dari kenalan saya, kalau melihat anak tetangganya bisa muntah-muntah karena benci. Memang sih anak tetangga itu kelakuannya tidak baik, bikin sebel siapa saja, namanya anak kurang ajar, alias kurang diajar oleh orangtuanya.

Saking bencinya, si anak sampai mengajak kedua orangtuanya untuk pindah rumah. Kalau di rumah yang baru ada lagi anak yang seperti itu bagaimana? Apa mesti pindah lagi???

Memang mengajarkan *metta* kepada anak kecil rada susah, kalau bukan sangat susah.

Sayangnya *metta* tidak dijual di pasar tradisional, tidak dilego di pasar modern, atau tidak dilelang di supermarket, *metta* harus ditumbuhkan dan dikembangkan dalam batin setiap orang yang ingin hidup lebih berbahagia.

Metta ditujukan kepada semua makhluk tanpa terkecuali, tidak hanya untuk keluarga sendiri, tidak hanya untuk si dia, tidak hanya untuk kelompok sendiri, tidak hanya untuk umat agama sendiri, tidak hanya untuk bangsa sendiri, tidak hanya untuk sesama manusia.

Kalau anak itu tidak belajar untuk menumbuhkan dan mengembangkan *metta* di dalam batinnya sejak kecil, nanti seumur hidup ia harus bawa tempolong kemana-mana untuk menampung muntahannya. Hehehe...

142. Nasib Laki-Laki

Apabila berbakti kepada ibu disebut anak mami.

Apabila sayang istri disebut dibawah ketiak istri.

Apabila rajin bekerja banting tulang sampai lembur disebut

mengabaikan keluarga.
Apabila lebih sering ada di rumah disebut pemalas.
Apabila bersuara keras dan lantang disebut galak.
Apabila lebih banyak diam disebut penakut.
Apabila mau beli baju bagus disebut sok aksi.
Apabila mau berhemat disebut pelit.
Apabila mau beli parfum disebut genit.
Apabila melirik perempuan lain disebut mata keranjang.
Apabila punya banyak istri disebut poligami.
Apabila tidak kawin-kwin disebut bujang lapuk.
Memang serbasalah.

---000---

Komentar tentang buku Setitik Cahaya Dibalik Kabut 13

La Rose : Menarik. Singkat. Dan enak dibaca. Dapat dibaca di luar lingkungan Buddhis. Umum isinya.

Liana Sari : Membuka wawasan berpikir, menambah ilmu kehidupan. Mendapatkan pencerahan dari nasihat / tulisan-tulisan romo walaupun pendek dan ringan tetapi padat. Selalu ingin membacanya.

Tarya Maru : Isinya mudah diserap, mudah dimengerti dan mudah difahami.

Dokter Handy Sosilo : Berisi nasehat untuk para keluarga muda dalam mendidik keturunannya sesuai usia anak, agar mereka kelak bisa berbakti kepada orangtuanya dan menjadi orang yang berguna.

Dokter Hendro Riyanto SpKJ : Sudah saatnya Kesehatan Jiwa dimengerti oleh semua lapisan masyarakat karena gangguan jiwa dapat diderita mulai anak-anak sampai lanjut usia serta perlunya edukasi dan prevensi sejak dini supaya dapat diobati dengan baik, yang mana akan membawa dampak tidak lagi menjadi stigma yang sangat sulit diperbaiki.

Komentar unik dari ibu Wong Lina ttg buku Setitik Cahaya Dibalik Kabut : remeh tapi berat, susah dipahami, kadang-kadang ada yang lucu. Tolong tulis yang lebih ringan.

ucapan terima kasih

pelimpahan jasa